



”Oisko iltapäivääikaa?”

Nuorten käsityksiä unirytmivaikeuksien vaikutuksesta arkeen

Ala-Turkia, Sarisirkku

2016 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

”Oisko iltapäivääikaa?”
Nuorten käsityksiä unirytmi-
vaikeuksien vaikutuksesta arkeen

Sarisirkku Ala-Turkia
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2016

Sarisirkku Ala-Turkia

”Oisko iltapäivääikaa?” Nuorten käsityksiä unirytmivaikeuksien vaikutuksesta arkeen

Vuosi	2016	Sivumäärä	48
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten käsityksiä unirytmihäiriöiden vaikutuksesta arkeen ja tutkia, millaisia keinoja nuorilla itsellään on unirytmien hallintaan. Tarkoituksena oli myös selvittää, millaista apua nuoret kaipaisivat unirytmivaikeuksiinsa. Opinnäytetyö sai alkunsa nuorten neuvonta- ja ohjauspalvelu Tulevaisuustiskillä Helsingin kaupungilla, jossa tehdään varhaista työllisyydenhoitoa ja etsivää nuorisotyötä. Unirytmivaikeudet ovat keskeinen haaste monille asiakkaille.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastatteluja. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluina kuudelta nuorelta. Analyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Pohjana analyysille toimi tutkimuskysymykset. Analysoitu aineisto liitettiin unirytmia ja nuoruutta käsittelevään teoriataustaan. Opinnäytetyö osoitti, että unirytmivaikeuksilla on nuorten mielestä negatiivinen vaikutus opiskeluun. Opiskelu- tai työpaikan puute oli keskeinen syy unirytmien häiriintymiseen. Unirytmivaikeudet lisäsivät stressiä ja vaikeuttivat nukkumista entisestään. Nuoret kuvailivat oloaan usein väsyneeksi ja alakuloiseksi. Nuorten myöhäisiltan ajoittuvat aktiviteetit, etenkin älypuhelimien käyttö ja pelaaminen, osaltaan voimistivat unirytmien vaikeutumista. Haastatellut nuoret tiedostivat unirytmivaikeutensa. Heillä oli itsellään keinoja, joiden he olivat huomanneet auttavan aikaisempaan nukahuttamiseen illalla. Tällaisia keinoja olivat mm. liikunta ja ulkoilu. Kaikki haastateltavat kokivat, että unirytmia on pitkälti itsestä kiinni; paras apu unirytmien korjaamiseen on oman toiminnan muuttaminen ilta-aikaan. Nuorten käsitysten mukaan unirytmivaikeuksiin on saatavilla apua, jos on itse motivoitunut muutokseen.

Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia nuorten unihäiriöiden, koulumenestyksen heikkenemisen ja elektroniikan mukanaan tuomien elintapojen muutosten osalta kuin esimerkiksi aiemmissa THL:n kouluterveystutkimuksissa ja WHO:n koululaistutkimuksissa. Opinnäytetyöni aineistosta saatiin tietoa nuorten omakohtaisista kokemuksista unirytmivaikeuksista. Nuorten unirytmihäiriöiden tutkimista on jatkettava, ja uusia matalan kynnyksen hoitomuotoja kehitettävä. Nuorille voisi käynnistää unirytmia tukevia ryhmiä. Nuoria voitaisiin motivoida oman arkirytmensä kohentamiseen esimerkiksi uusia elektronisia apuvälineitä kuten aktiivisuusrannekkeita tai tietoteknisiä sovelluksia hyödyntäen. Myös nuorten melatoniinin käyttö voisi olla jatkotutkimuksen aihe.

Asiasanat: Unirytmivaikeudet, arkirytmia, arjen hallinta, vuorokausirytmia, nuorten kokemukset

Sarisirkku Ala-Turkia

“Can I get an afternoon appointment?” Young people's perceptions of the impact of sleeping pattern difficulties on everyday life

Year	2016	Pages	48
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine young people's perceptions of the impact of difficulties in sleep patterns on everyday life and explore the ways young people themselves manage their sleep cycle. The aim was also to find out what kind of help they would need in their sleep pattern difficulties. The thesis was initiated by Future Desk, a youth guidance and counselling service, in Helsinki, which carries early treatment in employment and outreach youth work. Difficulties in sleep patterns are a key challenge for many clients.

This thesis was a qualitative study using theme interviews. The data was collected by interviewing six young people. Content analysis based on the research questions was then carried out. The material was analysed in relation to theory on sleep patterns and youth. The thesis showed that the youth viewed difficulties in sleep patterns as having a negative impact on studying. The lack of study places or jobs was a key reason for the disruption of sleep patterns. Difficulties in sleep patterns increased stress and made sleeping even more difficult. The young people described themselves as often tired and melancholic. Activities that take place late in the evening, especially the use of gaming and smartphones, contributed to intensified difficulties with sleep patterns. The interviewed young people were aware of their sleep pattern difficulties. They had developed ways themselves to help themselves fall asleep earlier in the evening. These acts were, for example, sports and outdoor activities. All the interviewees felt that the sleep cycle is largely one's own responsibility; the best help to correct sleep patterns is to change one's activity in the evening. The youth perceived that help is available for sleep pattern difficulties, if one is self-motivated to change.

The results of this study are similar to those in previous studies of young people's sleep disorders, for example the THL school health research and WHO school surveys, that found deterioration of performance at school and lifestyle changes brought about by electronic devices. The material produced in this thesis provides information on the personal experiences of young people with sleep pattern difficulties. Examination of young people with sleep pattern difficulties must continue, and new low-threshold therapies need to be developed. Sleep pattern support groups for young could also be started. Young people could be motivated to improve their own circadian rhythm, for example, by utilizing new electronic aids such as activity wristbands or IT applications. The use of melatonin in young people could also be the subject of further investigation.

Keywords: Sleep pattern difficulties, sleep cycle, daily rhythm, every day management, circadian rhythm, the experience of young people

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys	7
2.1	Uni ja unen merkitys	7
2.1.1	Nuorten uni ja nukkumistottumukset.....	8
2.1.2	Ruutuaika ja sininen valo	10
2.1.3	Apua nuorten unirytmien vaikeuksiin	11
2.1.4	Nuorisopsykiatria ja lääkehoito	13
2.2	Itsenäistyminen ja aikuistuminen	13
2.2.1	Nuoruuden kehitystehtävät.....	14
2.2.2	Aikuistumisen ja nuorten hyvinvoinnin haasteita yhteiskunnassa	15
2.3	Arkirytmien kadoksissa	18
3	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	20
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	20
4.1	Opinnäytetyöprosessin eteneminen.....	21
4.2	Tutkimusaineiston kerääminen teemahaastatteluin	21
4.3	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston analyysi	23
5	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
6	Tulokset.....	26
6.1	Unirytmivaikeuksien alkaminen.....	26
6.2	Haastateltavien unirytmien kuvailu	26
6.3	Nuorten käsitykset hyvästä unirytmistä.....	28
6.4	Nukkumaanmenoajat lapsuudessa ja nuoruudessa	28
6.5	Unirytmivaikeuksien vaikutukset nuoren arkeen	29
6.6	Nukkumaanmenoon vaikuttavat asiat ja valvomisen syyt.....	30
6.7	Unirytmien muuttaminen.....	31
6.8	Avun saaminen unirytmivaikeuksiin.....	33
7	Johtopäätökset, kehitysehdotukset ja jatkotutkimuksen aiheet.....	34
7.1	Tutkimustulosten pohdintaa ja vertailua aiempiin tutkimuksiin	35
7.2	Valitun tutkimusmenetelmän ja tutkimuksen toteutuksen tarkastelua	38
7.3	Opinnäytetyön oppimisprosessi	38
7.4	Ajatuksia työn kehittämisestä nuorten auttamiseksi	39
	Liitteet.....	44

1 Johdanto

”Oisko iltapäivääikaa?”, kysytään usein nuorelle aikaa varattaessa työpaikaltani nuorten neuvonta- ja ohjauspalvelu Tulevaisuustiskiltä. Kysyjänä voi olla äiti, isä, lastensuojelulaitoksen ammattilainen tai opinnoistaan pudonnut nuori itse. Unirytmi- ja univaikeudet ovat keskeinen haaste monille n. 15-20-vuotiaille asiakkaillemme. Unirytmi- ja univaikeudet heikentävät nuoren arjenhallintaa ja pitkittyneenä tilanne voi aiheuttaa mm. opintojen keskeytymisen. Nuorten unirytmi- ja univaikeudet osana arjenhallinnan problematiikkaa nousevat esiin eri yhteistyökumppaneidemme keskuudessa koulutuksen nivelvaiheessa peruskoulun yläluokilla, toisen asteen oppilaitoksissa, lastensuojelussa, nuorisopsykiatriassa jne. Vanhemmat ovat usein neuvottomia, kun nuoren vuorokausirytmi on sekaisin. Nuori valvoo älypuhelin kädessään tai tietokoneella pelaten yökaudet ja saattaa herätä vasta iltapäivällä tai pahimmillaan illalla. Aamulla nukkumaan jäävien nuorten kasvava joukko haastaa myös ammattikasvattajat miettimään uusia keinoja nuorten arjenhallintaan.

Opinnäytetyöni aihe nousi luontevasti omalta työpaikaltani, joten Laurea-ammattikorkeakoulussa tarjolla oleviin hankkeisiin liittyvien opinnäytetöiden sijasta päätin tutkia ilmiötä, minkä kanssa olemme jatkuvasti tekemisissä työntekijöinä asiakkaiden ja verkostojen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa haastattelututkimuksella nuorten näkemyksiä heidän unirytmi- ja univaikeuksistaan ja tuoda nuorten ääni kuuluviin. Tavoitteena on ymmärtää unirytmi- ja univaikeuksiin liittyviä tekijöitä syvällisemmin ohjaustyössä.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää sitä, miten nuoret kokevat oman unirytminsä vaikuttavan heidän arjenhallintaansa, mitkä asiat vaikuttavat heidän nukkumisaikatauluhiinsa ja miten he ovat itse yrittäneet vaikuttaa unirytmiinsä. Pyrin myös selvittämään, ovatko nuoret saaneet neuvoja tai apua säännöllisen unirytmin tukemiseen tai kokevatko he tarvitsevansa säännöllistä vuorokausirytmiä ylipäättään. Toivon, että tutkimukseni tuo esiin nuorten omia käsityksiä siitä, mitä hyvä unirytmi ja arjenhallinta heille tarkoittavat. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä nuorten unirytmi- ja univaikeuksista ilmiönä sekä saada nuorilta vihjeitä, millaista tukea he mahdollisesti kaipaisivat unirytmi- ja univaikeuksiinsa ja arjenhallintaansa. Minua kiinnostaa, onko nuorille asetettu kodissa nukkumaanmenoajoja aiemmin lapsuudessa ja nyt nuoruudessa, ja onko tällä vaikutusta nuoren käsityksiin hyvästä, tavoiteltavasta unirytmistä.

Toteutin opinnäytetyöhön liittyvät nuorten haastattelut työpaikallani Tulevaisuustiskillä Helsingin keskustassa Narinkkatorilla sijaitsevalla vanhalla linja-autoasemalla. Tulevaisuustiski on Helsingin kaupungin kaupunginkanslian elinkeino-osaston maahanmuutto- ja työllisyyspalveluihin kuuluva palvelu, missä tehdään varhaista työllisyydenhoitoa ja toteutetaan etsivää nuorisotyötä. Tulevaisuustiskillä työskentelee neljä suunnittelijaa, jotka kaikki tekevät asiakas-

työtä nuorten parissa. Tulevaisuustiski auttaa yksilöllisesti nuoria, jotka jäävät ilman opiskelupaikkaa, tai joiden opinnot keskeytyvät. Nuoria ohjataan koulutukseen, työhön ja välityömarkkinoille. Nuoret tarvitsevat koulutukseen tai työhön ohjauksen lisäksi erilaisia palveluita, joihin työntekijä jalkautuu nuoren kanssa. Työ on usein tukiverkoston luomista nuoren tueksi. Osa nuorista on lyhytaikaisessa asiakkuudessa (1-3 tapaamiskertaa) ja osa pitkäaikaisemmassa asiakkuudessa, jolloin asiakkuus voi kestää esim. yli vuoden. Myös huoltajat ovat usein yhteistyössä mukana. Asiakkaat ohjautuvat Tulevaisuustiskille joko itsenäisesti, perheen, läheisten tai virallisten verkostojen kautta, Ohjaamon kanssa tehtävän yhteistyön kautta sekä nuorisolain mukaisina tiedonsiirtoina oppilaitoksista ja Puolustusvoimilta.

2 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelen mitä merkitsee nuoruus elämänvaiheena, ja käyn läpi nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ja -haasteita. Keskeisiä teoreettisia käsitteitä opinnäytetyössäni ovat uni- ja vuorokausirytmii sekä arjenhallinta. Tarkastelen nuorten nukkumistottumuksia ja unirytmien viivästymisen ja uniongelmien syitä sekä unen merkitystä nuoren terveyteen ja arkirytmiiin.

Hyvään uneen ja nukkumisen merkitykseen löytyy runsaasti kirjallisuutta ja suosituksia (esim. Käypä hoito -suositus 2015). Terveystenhoitotyön opinnäytetöinä on toteutettu erilaisia toimintatuokioita, oppitunteja ja ohjelehtisiä nuorille ja vanhemmille hyvään uneen liittyen. Päivärytmiiä koskevia tutkimuksia on tehty runsaasti mielenterveyden alalla. Itseäni kiinnostaa, miten nuorten uni- ja arkirytmien häiriöitä on tutkittu ja miten tähän hyvin yleiseltä ongelmalta vaikuttavaan ilmiöön pystytään vastaamaan nuorten kanssa työskenneltäessä.

2.1 Uni ja unen merkitys

Riittävä uni on ihmisen hyvinvoinnin reunaehto. Riittävään uneen kuuluu kaksi ulottuvuutta; riittävä unen määrä ja riittävä unen laatu. Riittämätön unen määrä aiheuttaa univajetta. Tähän voi olla syynä liian lyhyt yöuni tai erilaiset unihäiriöt, kuten unettomuus tai uniapnea. Unihäiriöt ovat nykyään väestötasolla niin yleisiä, että ongelma on kansanterveydellisestikin merkittävä. (Paavonen ym. 2013, 137-144.)

Uni-valverytmi säätelee ihmisen aivotoimintaa, energia-aineenvaihduntaa sekä hormonien vuorokausivaihtelua. Ihmisen uneliaisuus lisääntyy valvottaessa. Aivot tarvitsevat unta, sillä nukkuessa ihmisen energiavarastot korjaantuvat. Valvottaessa aivojen pohjukassa sijaitsevaan nukahtamiskeskukseen kertyy adenosiniä, joka poistuu nukkuessa. Aivojen näköhermoristeyksen yläpuolella oleva tumake säätelee ruumiinlämpöä vuorokauden valoisuuden vaihtelun mukaisesti. Yöllä ruumiinlämpö laskee siinäkin tapauksessa, että yöllä valvotaan. Myös unelle tärkeän melatoniinin erityös käpyrauhasesta säädetään tämän aivoalueen avulla. Kun melato-

niinin määrä nousee valon vähetessä, väsymyssignaali mahdollistaa nukahtamisen. Monien eri hormonien erityis on riippuvainen unesta; toisten hormonien erityis on runsainta unen aikana, kun toisilla taas arvot ovat matalimmillaan nukkuessa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 12-13.) Äkillinen aikaerorasitus tai uni-valverytmin muutos voi sekoittaa ihmisen elimistön ns. sisäisen kellon toimintaa. Elimistö tarvitsee aikaa sopeutuakseen uuteen aikatauluun. Jos aikaerorasitusta tapahtuu usein, se vaikuttaa proteiinien toimintaan soluissa. Proteiinitoiminnan häiriö vaikuttaa lisämunuaisen hormonitoimintaan, jossa säädelään mm. stressireaktioita. Usein toistuva aikaerorasitus heikentää myös veren punasolujen toimintaa, vaikeuttaen hapenkuljetusta. Sisäisen kellon toistuva häirintä voi johtaa pahimmillaan immuunipuolustuksen heikkenemiseen ja romahdukseen. (Partonen 2014, 34-35.)

Uni jaetaan eri univaiheisiin sen mukaan, miten nopeaa tai hidasta aivotoiminta eri vaiheissa on. Unen kaksi pääluokkaa ovat nopeiden silmänliikkeiden vilke- eli REM-uni sekä ei-vilke- eli NREM-uni, joka jakaantuu vielä neljään eri vaiheeseen S1, S2, S3 ja S4. Unen kevein vaihe on S1. Tässä univaiheessa aivosähkötoiminta on vain lievästi hidastunut ja havahtumisherkkyys on suuri. S2- vaiheessa aivosähkötoiminta, sydämensyke ja hengitys hidastuvat ja ulkoapäin tuleviin ärsykkeisiin reagointi vähenee. S3- ja S4- vaiheet ovat syvää unta, jolloin aivotoiminta ja aivojen verenkierto, sekä hengitys ja sydämen toiminta on hitaimmillaan. Syvän unen aikana on vallassa autonomisen hermoston parasympaattinen osa ja lihaksiston jännevyys on madaltunut. Syvää unta seuraa jälleen vilkeuni joko suoraan tai S2-vaiheen kautta. Vilkeudessa tunnusomaista ovat silmänliikkeet sekä lihasjänteveyden katoaminen. Hengitys ja sydämentoiminta sekä verenpaineaset vaihtelevat, ja tässä vaiheessa nähdään merkityksellisimmät unet. S1-S2-S3-S4-vilke- järjestys muodostavat yhden unijakson, jonka pituus on noin 1,5 tuntia. Aikuisen unesta yli puolet on S1- ja S2- vaiheita, syvää unta on runsaat 20 prosenttia ja vilkeunta noin 20 prosenttia. Alkuyöstä unijaksoissa on paljon syvää unta kun taas aamuyö painottuu vilkeuneen. Myös lyhyet valvejaksot kuuluvat normaaliin yöuneen. Aikuisen unen tarve on keskimäärin kahdeksan tuntia yössä, mutta yksilölliset vaihtelut ovat suuria. (Saarenpää-Heikkilä 2007,12-15.) Nuoren unen tarve niin ikään yksilöllistä. Nuori tarvitsee yleensä noin 9 tunnin yöunet. Unen tarve ei vähene murrosikään tultaessa, vaikka nuoren onkin helpo valvoa ja mennä myöhemmin nukkumaan. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012; 128: 2319-25; Partonen 2014, 20-22, 40; Urrila & Pesonen 2012, 2827.)

2.1.1 Nuorten uni ja nukkumistottumukset

Kiireinen, länsimainen elämäntyyli altistaa helposti univajeelle, koska ajan puutetta korvataan lyhentämällä unta. Tällainen elämäntyyli aiheuttaa selviä terveysriskejä. Unen puute vaivaa enenevässä määrin myös kasvavia lapsia, joiden kehittyvät aivot tarvitsevat lepoa. Monien lapsilla lisääntyneiden oireiden syyksi on epäilty juuri unen puutetta. Unen puutteesta aiheutuvia terveysongelmia ovat mm. muistin, keskittymisen ja käyttäytymisen ongelmat,

jotka lisäävät onnettomuusalttiutta, oppimisen vaikeuksia ym. Myös masennus, käytösongelmat ja erilaiset psyyken häiriöt ovat yhteydessä univajeeseen. Unenpuute saattaa aiheuttaa myös erilaisia fysiologisia ongelmia, kuten verenpaineen nousua, sokeritasapainon huonontumista, immunitettijärjestelmän heikentymistä jne. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22-30.)

Nuoruusikään liittyvät fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset muutokset vaikuttavat nuoren uneen ja nukkumistottumuksiin. Tyypillisesti nuoren unen kokonaismäärä vähenee, uni kevenee ja päiväväsymys lisääntyy. Nuoruusiällä vuorokausirytmä voi viivästyä 1-3 tuntia myöhäisemmäksi ja nuoret usein muuttuvat ns. iltavirkuiksi. Etenkin kouluviikoilla kärsitään univajeesta, kun nukkumaan käydään liian myöhään ja aamulla on herättävä aikaisin kouluun. Viikonloppuisin tyypillisesti nukutaan ns. korvausunta kertyneeseen univelkaan. Kierre saattaa joidenkin kohdalla johtaa koulusta pois jäämiseen, mikä pahentaa vääristynyttä rytmiä. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 38; Urrila & Pesonen 2012, 2827-2829.) Tynjälä & Kannaksen (2004, 165-166) mukaan viikonloppuihin liittyvää ns. ylinukkumisilmiötä on todettu myös Yhdysvalloissa (Wolfson & Carskadon 1998), kansainvälisessä tutkimuksessa Ranskassa, Englannissa, Saksassa ja Italiassa (Ohayon ym. 2000) sekä Norjassa (Sørensen & Ursin 2001). Norjalaisnuorilla uni-valverytmin viikonaikainen vaihtelu oli vielä suurempaa kuin suomalaistutkimuksissa.

Carskadon on tutkinut työryhmineen nuorten unta Yhdysvalloissa jo yli 30 vuoden ajan. Carskadonin keskeiset nuoruusiän uni-valverytmiin liittyvät havainnot tiivistetysti ovat:

- Nuoret menevät biologisen kypsymisen myötä nukkumaan myöhemmin ja heräävät myöhemmin, jos heille annetaan siihen mahdollisuus.
- Vuorokausi- eli sirkadiaaniseen rytmiin kuuluvien tapahtumien (esim. melatoniinin erittyminen) ajoittuminen on viivästynyt, mikä vaikeuttaa nukahtamista illalla.
- Nukkumiseen käytettävä aika on sitä vähäisempi, mitä vanhemmasta (ja biologisessa mielessä kypsemmästä) nuoresta on kyse.
- Unen tarve ei vähene murrosiässä. Optimi unen tarve on noin 9 tuntia yössä 10-17-vuotiailla.
- Päiväaikainen uneliaisuustaipumus lisääntyy murrosiässä.
- Ero yöunen ajoittumisessa ja kestossa kasvaa viikonloppujen ja arkiöiden välillä iän myötä nuoruudessa.
- Nuorten unen kehitystrendit ovat samankaltaisia kaikissa teollistuneissa maissa. (Tynjälä & Kannas 2004, 146-147.)

Nuorten nukkumistottumuksia ja päiväväsymyksen yleisyyttä on tutkittu Suomessa osana Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n kouluterveyskyselyjä sekä Jyväskylän yliopiston johtamassa WHO:n koululaistutkimuksessa 20 vuoden ajan. Näissä tutkimuksissa nuorten univaikeuksien ja päiväväsymyksen on todettu kaksinkertaistuneen 20 vuoden aikana. Vuonna 2009 jatkuvaa

ta ja päivittäisestä unettomuudesta kärsi yläkouluikäisistä tytöistä 14-15 prosenttia ja pojista 7-8 prosenttia. Jatkuvaa päiväväsymystä ilmeni 20 prosentilla tytöistä ja 10 prosentilla pojista. 2010-luvun alussa uniongelmiin kasvu on kuitenkin pysähtynyt ja uniongelmat mahdollisesti vähentyneet. Uniongelmat ovat kuitenkin selkeästi yleisempiä nykyään aiempaan verrattuna. Nykyisin 11.9 prosentilla tytöistä on uniongelmia ja 18.4 prosentilla väsymystä, kun pojilla uniongelmia ilmenee 6.9 prosentilla ja väsymystä 9 prosentilla. (Kronholm ym. 2014.) Helsingin kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ylilääkäri Hermanson arvioi Ylen haastattelussa (Rigatelli 2013) univaikeuksia olevan jopa 90 prosentilla nuorista!

Nukkumaanmenoajalla on selvä vaikutus nuorten koulumenestykseen; kroonisesti väsyneet oppilaat menestyvät heikommin kuin valppaat oppilaat. Valppaiden oppilaiden todistusten keskiarvot nousevat pikkuhiljaa väsyneiden oppilaiden keskiarvojen pysyessä samana, jolloin ero valppaiden ja kroonisesti väsyneiden oppilaiden koulumenestyksen välillä kasvaa vuosi vuodelta. Tutkimukseen osallistuneilla päiväväsymyksestä kärsivillä ensimmäisen luokan lukiolaisnuorilla havaittiin olevan enemmän opinnoissa jälkeen jäämistä kuin muilla saman vuosikurssin nuorilla. On kuitenkin epäselvää, johtuuko heikompi koulumenestys unen puutteesta vai ovatko yövalvojat vain huonommin motivoituneita opiskeluun. (Kronholm ym. 2014.)

Kronholm kertoo Yle Uutisten haastattelussa (Toivonen 2012) nuorten tulevan nykyään puberteetti-ikään aiemmin, jolloin hormonaaliset muutokset aiheuttavat unirytmien luonnollista viivästymistä; nuoresta tulee iltavirkku. Optimaalinen nukahtamisaika tutkimuksen valossa on kello 21.30-22.30 välillä. Nuoret, jotka käyvät nukkumaan vasta puoli yhdentoista jälkeen, menestyvät aikaisemmin nukkumaan meneviä nuoria heikommin koulussa. Kronholm kertoo haastattelussa myös nuorten kokeman stressin vaikuttavan yöuneen. Yhdeksäsluokkalaisten joutuvat tekemään suuria päätöksiä jatko-opintojen valinnan suhteen ja se näyttäisi vaikuttavan stressin ja unihäiriöiden lisääntymisenä. Lukioon mentäessä oireet hieman helpottuvat.

2.1.2 Ruutuaika ja sininen valo

Kronholm arvelee (Toivonen 2012) nuorten muuttuneiden elintapojen, mm. internetin, kännykän ja pelien kehityksen, olevan yhteydessä nuorten unen vähenemiseen. Nuorilla on erilaisia teknisiä laitteita omissa huoneissaan ja heillä on entistä suurempi määräysvalta asioistaan. Velloksen (2013) mukaan ruutuajaksi lasketaan kaikki tietokoneen, älypuhelimien, television tai konsolipelien äärellä vietetty aika. Ruutuaika vaikuttaa nuorten terveyteen ja elämän laatuun sekä hyödyllisesti että haitallisesti. Nuorten käyttämä päivittäinen ruutuaika on kasvanut kansainvälisesti, ja ruudun parissa vietetyn ajan on tutkimuksissa todettu vähentävän fyysisestä aktiivisuudesta ja lisäävän epäterveellisiä ruokailutottumuksia. Ruutuajalla on yhteys fyysisiin sairauksiin kuten selkäkivuihin, päänsärkyyn ja sydämen terveyteen sekä pahoinvointiin, psyykkiseen stressiin ja masentuneisuuteen. Perheiden sosioekonomisella asemalla ja van-

hempien tietoisuudella lasten vapaa-ajan viettotavoista on todettu olevan vaikutusta nuorten ruutuaikaan. Sähköinen media voi aiheuttaa fysiologista aktivoitumista ja nukkumaanmenoajan siirtymistä myöhäisemmäksi (Urrila & Pesonen 2012, 2829). Yhdysvalloissa tehdyssä koululaistutkimuksessa vuosina 2012-2013 tutkittiin matkapuhelinten ja tablettien käytön vaikutuksia 4.- ja 7.-luokkalaisten koululaisten yön piteuteen. Lapsilla, joiden ruutuaikaa ei rajoitettu, yön piteus oli keskimäärin 21 minuuttia lyhyempi kuin lapsilla joiden ruutuaikaa säännösteltiin. Lyhempien yönien nukkujilla oli todennäköisemmin myös unenpuutetta. Tutkimuksessa osoitettiin myös, että lapset, joilla oli omassa huoneessaan televisio, nukuivat noin 18 minuuttia yössä vähemmän kuin lapset, joilla ei ollut televisiota huoneessaan. (Kallionpää 2015.) Suositus päivittäiseksi ruutuaajaksi on kaksi tuntia vuorokaudessa (Terve koululainen, n.d., Neuvokas perhe, n.d.). Suomalaisessa kouluterveyskyselyssä 23 prosenttia 8-9-luokkalaisista vietti ruutuaikaa keskimäärin yli 4 tuntia päivässä, ja 17 prosenttia koki ruudun äärellä vietetyn ajan häiritsevän vuorokausirytmiään (Urrila & Pesonen 2012, 2829).

Elektronisten laitteiden sinivalo vaikuttaa melatoniinin eritykseen. Normaalisti melatoniinin erityks käynnistyy pimeässä ja ihmistä alkaa väsyttää. Elektronisten näyttöjen lyhytaaltainen sinivalo sen sijaan vaikuttaa samoin kuin aamuisin käytettävä, piristävä kirkasvalolamppu. Se heikentää melatoniinin eritystä ja vaikeuttaa nukahtamista. Elektronisten laitteiden käyttöä olisikin syytä välttää hyvissä ajoin, 1-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa. (Kallionpää 2015; Harvard Medical School 2015; Sieppi 2015.) Laitteen näytön koko, kirkkaus ja etäisyys vaikuttavat sinisen valon määrään. Vaikutukset ovat yksilöllisiä, riippuen ihmisen valorytmistä ja silmänpohjan toiminnasta. Mobiililaitteille on nykyisin saatavana ladattavia sinivalosuodatinsovelluksia, jotka muuttavat haitallista taustavaloa punasävyiseksi. Myös tummat aurinkolasit voivat auttaa. (Sieppi 2015; Rauhala 2015.) Unitutkija Himanen arvelee (Rauhala 2015), että meillä on kasvamassa sukupolvi, joille laitteista johtuva nukahtamisvaikeus on suuri ongelma. Himanen ei edes uskalla arvailla ongelman laajuutta. Helpointa onkin välttää laitteiden käyttöä ilta- ja yöaikaan kokonaan. Elektronisten laitteiden sammuttaminen yöksi lisää yön määrää ja parantaa unen laatua. Perheiden terveellisten nukkumistottumusten tueksi on hyvä laatia säännöt makuuhuoneissa käytettävien laitteiden käytöstä. Vanhempien näyttämä esimerkki on tärkeä. (National Sleep Foundation 2016.)

2.1.3 Apua nuorten unirytmien vaikeuksiin

Nuori tarvitsee vanhempineen runsaasti apua uni- ja vuorokausirytmi-ongelman vaikeutuessa. Terveys-, sosiaali- ja opetusalojen ammattilaiset ovat tärkeässä roolissa nuoren uniongelman tiedostamisessa sekä tutkimukseen ja hoitoon ohjauksessa. (Salomon 2014, 42.) Nuorten parissa työskentelevien tulee välittää nuorille ja heidän vanhemmilleen tietoa terveellisistä nukkumistottumuksista ja riittävästä unesta sekä perheiden ajankäyttöön liittyvistä suosituksista (Tynjälä & Kannas, 2004, 113-172). Nuori tai hänen läheisensä voi saada neuvoja unirytm-

mistä huolehtimiseen internetistä (esim. Mannerheimin Lastensuojeluliitto vanhempainnetti, Terve koululainen). Peruskoulua käyvät nuoret ovat kouluterveydenhuollon piirissä ja opiskelevat nuoret opiskeluterveydenhuollon piirissä (oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013), jolloin nuori huoltajineen voi kääntyä terveydenhoitajan, koululääkärin tai muiden opiskeluhuollon palvelujen puoleen saadakseen apua unirytmivaikeuksiin. Apua on mahdollista hakea myös omalta terveysasemalta.

Helsingissä nuori, joka ei ole opiskelijana tai työterveyshuollon piirissä, voi saada terveydenhoitajan apua kaupungin tarjoamasta Terve arki -terveyspalvelusta tai vuoden 2015 lopulla avautuneen Ohjaamon terveydenhoitajalta. Monissa kunnissa on tarjolla starttipajatyypeistä toimintaa nuorille, jotka tarvitsevat tukea elämäntilanteessaan. Starttipaja voi vahvistaa nuoren päivärytmiä ja arjen taitoja. Erilaiset neuvonta- ja ohjaustahot sekä nuorten toimintakeskukset tarjoavat nuorille muun toiminnan ohella terveydenhoitajan ja/tai psykiatrisen sairaanhoitajan palveluita, jotta nuori voi käydä keskustelemassa ammattilaisen kanssa esimerkiksi mielialaan, ahdistukseen ja unihäiriöihin liittyvistä asioista. Tällaisia tahoja ovat esimerkiksi Vamos! -palvelukokonaisuus, Vantaan Kipinäpaja ja monille kunnille esikuvana toimiva, yhden katon alla nuorille kattavia palveluja tarjoava Byströmin talo Oulussa. Etsivässä nuorisotyössä tavataan usein nuoria, joilla vuorokausirytmä on pahasti sekaisin. Etsivä nuorisotyöntekijä voi auttaa nuorta hakeutumaan esim. terveysasemalle, ja saattaa hänet kotoa perille asti, mutta käytännössä nuoren on itse sitouduttava vapaaehtoisuuteen pohjautuvaan työskentelyyn ja tiedostettava avun tarpeensa. Joissain perheissä tilanne kärjistyy, ja apua haetaan lastensuojelusta tai terveysaseman lääkärin läheteellä psykiatrisen poliklinikalta. Toisinaan nuoren unihäiriöt liittyvät päihdeoireiluun, jolloin apua voi saada esimerkiksi päihdeasemalta.

Suomen Punainen Risti on käynnistänyt Vantaan Nuorten Turvatalossa rytmikoulun, jossa nuori voi harjoitella säännöllistä unirytmää mm. luopumalla kännykästä illalla ja harjoittelemalla arjen perusrytmiä ruokailuineen ja muine rutiineineen. Rytmikoulussa tavallisten perheiden tavalliset lapset asuvat keskimäärin kahdesta viikosta kahteen kuukauteen ja sieltä käsin käydään koulussa. (Lumme 2015.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa 2015 on kehitetty lyhyt hoitomalli, jossa mm. kyselylomakkeen, unipäiväkirjan ja aktiivisuusrannekeen sekä henkilökohtaisen ohjauksen avulla voidaan saada vuorokausirytmää ja samalla unirytmää kohenemaan nopeasti. Tällaisia yksinkertaisia ja tehokkaita interventioita pitäisikin ottaa käyttöön unihäiriöisten nuorten auttamiseksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Uni- ja vuorokausirytmiongelmaan apua tarjoavia tahoja voi löytyä myös muista järjestöistä tai yksityisestä terveydenhuollosta eikä tässä opinnäytetyössä voida kattavasti esitellä kaikkia auttavia tahoja. Nuoren saattaakin olla vaikeaa löytää itselleen apua, koska tietoa apua tarjoavista tahoista ei ole kootusti missään helposti löydettävissä.

2.1.4 Nuorisopsykiatria ja lääkehoito

Nuorisopsykiatriassa on tutkittu häiriintyneen unirytmien ja mielenterveysongelmien yhteyksiä. Haapasalo-Pesu & Karukiven (2012, 128:2319-25) mukaan joka kolmas lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikoiden potilaista on unihäiriöinen. Ongelma voi liittyä elämäntapoihin tai elämäntilanteeseen taikka somaattiseen tai psyykkiseen sairauteen. Syistä riippumatta unihäiriötä aletaan hoitaa unenhuolto-ohjeilla ja keskustelulla nuoren kanssa. Kahdenkeskeisen nuoren kanssa keskustelun lisäksi on hyvä kuulla myös vanhempia, sillä nuoren ja vanhempien käsitykset asiasta voivat olla hyvinkin erilaiset (Urrila & Pesonen 2012, 2831.) Nuorisopsykiatriassa selvitetään univaikeuksien taustasyitä, huolehditaan mahdollisesta perussairaudesta hoidosta ja arvioidaan lääkehoidon tarpeellisuus. Lääkehoito ei ole nuorten unettomuudessa ensisijainen hoitokeino, vaan ensisijaisesti toteutetaan muita hoitomuotoja, kuten käyttäytymisterapeuttisia keinoja. Nuorten unettomuuteen ei ole vielä olemassa virallisia hoitosuosituksia, koska nuorten unihäiriötä on tutkittu vähän. Suomessa mikään psykolääke ei ole yksinomaan tarkoitettu alaikäisen unettomuuden hoitoon. Suomessa käytetäänkin vähemmän psykolääkkeitä nuorilla potilailla kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa, missä lääkehoitokulttuuri on erilainen. Lyhytaikainen lääkehoito saattaa jossain tilanteessa olla tarpeellinen. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012, 128:2319-25.)

Melatoniinin eli pimeähormonin käyttö on yleistynyt reseptivapauden tultua voimaan vuoden 2013 alusta. Tarkkoja käyttäjälukuja tai pitkäaikaista seurauksia ei tiedetä. Melatoniini on varsinaisia unilääkkeitä luonnollisempi tapa helpottaa nukahtamista, mutta esimerkiksi asian tuntijat Partonen ja Hermanson ovat erimielisiä sen tehokkuudesta ja tarpeellisuudesta Ylen haastattelussa. Vakavan unihäiriön syyt on Partosen mukaan aina selvitettävä, eikä hoidettava itse melatoniinilla. (Rigatelli 2013.)

2.2 Itsenäistyminen ja aikuistuminen

Nuoruudessa siirrytään vaiheittain lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus on huomattavien fyysisten ja psyykkisten muutosten aikaa. Nuoruusaikaa voidaan määritellä eri tavoin, ja eri kulttuureissa nuoruudesta on erilaisia tulkintoja. Länsimaaisessa kulttuurissa nuoruudessa korostuu yksilön kehitys, nuoren pyrkimys itsenäistyä ja irrottautua vanhemmista, luoda oma identiteetti ja arvomaailma. Lapsuusaikana kehittynyt minäkuva muokkaantuu ja rakentuu uudelleen. Nuori etsii merkitystä elämälleen ja omaa paikkansa maailmassa. Sanotaan, että nuoruus on elämän toinen mahdollisuus. Nuorella on mahdollisuus kohdata aiemman kehityksen vaikeudet uudelleen ja saada ne hallintaansa kehittyneemmän minuuden avulla. Nuoren minäkuva kehittyy, hän kykenee tarkastelemaan itseään fyysisten, sosiaalisten, emotionaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksiensa näkökulmista. Mitä monipuolisempi minäkäsitys nuorella on itsestään, sitä paremmin hän on suojassa mahdollisten negatiivisten elämäntapahtumien

psykkisiltä vaikutuksilta kuten masennukselta, itsetuhoisuudelta ja syrjäytymiseltä. (Nurmi-ranta, Leppämäki & Horppu 2012, 72-87; Aalberg & Siimes 2007, 67-73.) Nuoren käsitykset omista kyvyistään ja minäkuvastaan luovat pohjaa oman elämisen ohjaamisen ajattelu- ja toimintastrategioille, esimerkiksi siihen, miten ihminen osaa ennakoida sosiaalisia tilanteita, millaisia tunteita yksilössä herää uudessa tilanteessa, ja millaisia toimintamalleja hän käyttää (Nurmi 2014, 156-160).

2.2.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Autonomian saavuttamiseksi nuoren on ratkaistava ikäkauden kehitykselliset tehtävät:

1. Irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, luopuminen lapsen roolista ja vanhempiin kohdistuneista toiveista, sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla,
2. Kehonkuvan ja seksuaalisen identiteetin muodostaminen sekä
3. Ikätovereiden apuun turvautuminen vanhempien sijasta nuoruusiän kasvu- ja kehitysvaiheessa.

Myöhäisnuoruuden tai varhaisaikuisuuden normatiivisia odotuksia ovat elinkumppanin tai puolison valinta, perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen. Sadan viime vuoden aikana nuoruus on ajanjaksona pidentynyt muutamasta vuodesta jopa kahden vuosikymmenen mittaiseksi elämänjaksoksi. (Aalberg & Siimes 2007, 67-73; Nurmi 2014, 143, 149.)

Nuoruuden kehitystehtäviä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Havighurstin psykologinen kehitystehtäväteoria (1955) tarkastelee yksilön kasvun ja kehityksen suhdetta ympäristön vaatimuksiin, tarpeisiin ja rajoituksiin. Havighurstin mukaan yksilön kehitystehtävät muodostuvat biologisen kasvun ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa. Nuorten toimintoja ja valintoja säätelevät täten yhteisön normit ja rooliodotukset, sekä instituutioihin liittyvät muodolliset ikärajat. Bühlerin jo 1930-luvulta peräisin olevassa kehitystehtäväjaottelussa sen sijaan painottuu yksilön itsensä toteuttaminen ympäristöön sopeutumisen sijasta. Kehitystehtäviä koskevaa teoriaa on myöhemmin täydennetty rooliodotusten muillakin ulottuvuuksilla, kuten roolisiirtymillä (Elder 1985) eli vanhemmaksi tulolla, roolirajoitteilla eli määritelmillä joissa määritellään mikä on tietyn ikäiselle sallittua tai kiellettyä, sekä rooliliikkuvuudella. Rooliliikkuvuudella (Seligman 1997) tarkoitetaan sitä, että nyky-yhteiskunnassa perinteiset rooliodotukset ovat menettäneet sitovuuttaan, koska ihmisten on omaksuttava useita erilaisia rooleja ja sovitettava niitä toisiinsa. Nurmen mukaan positiivinen minäkäsitys perustuu siihen miten ihminen onnistuu tavoitteidensa saavuttamisessa suhteessa muihin. Nuoret vertailevat omaa elämäntilannettaan muiden samanikäisten tilanteisiin ja asettavat vertailujen pohjalta itselleen tavoitteita. Vertailujen taustalla vaikuttavat edelleen perinteiset kehitystehtäväteorian mukaiset ikätyypilliset normit. (Raitanen 2014, 194-196; Nurmi 2014, 149-150.)

2.2.2 Aikuistumisen ja nuorten hyvinvoinnin haasteita yhteiskunnassa

Yhteiskuntamme on kehittynyt kohti koko ajan auki olevaa 24/7-yhteiskuntaa. Tietotekniikka on tuonut etätyömahdollisuuden koteihin, sosiaalisessa mediassa voidaan olla reaaliaikaisessa vuorovaikutuksessa ja perheiden ajankäyttö on muuttunut. Kehityksessä on hyvät ja huonot puolensa perheiden kannalta. Laajat aukioloajat tuovat vapautta päättää milloin käydään kaupassa, mutta toisaalta valinnanvapaus tuo mukanaan myös suuremman velvollisuuden perhekohtaiseen sääntelyyn ja rajojen asettamiseen. Rajojen asettaminen ei ole helppoa etenkin jos ympäröivä yhteisö toimii poikkeavalla tavalla. (Korvela & Tuomi-Gröhn 2014, 10.)

Nuorisotakuu tuli voimaan 2013. Pelkän opiskelu- tai työpaikan tarjoaminen ei riitä kaikille nuorille, vaan he tarvitsevat yksilöllistä tukea. Jokainen nuori tulisi kohdata yksilönä, ja heidän kanssaan pitäisi arvioida heidän ongelmansa ja vahvuutensa, jotta voitaisiin tarjota pitkäjänteinen tuki opiskeluun ja työhön sekä yhteiskunnan jäseniksi kasvamiseksi. (Ahonen, Torppa, Määttä & Eklund 2013, 110). Usein nuoren ensisijainen tuen tarve ohjaustyössä ilmenee juuri päivärytmin tukemisessa ja uniongelmiin selvittelyssä. Etsivässä nuorisotyössä työntekijä näkee nuoren kokonaisvaltaisesti. Ensisijaisesti on monesti tuettava toimintakykyä ja arjen hallintaa, ennen kuin nuori on työ- tai opiskelukuntoinen. (Alanen & Kotkavuori, n.d., 8.)

Aapola & Ketokivi (2013, 8-27) kuvaavat aikuistumisen olevan tämän päivän nuorille mutkikkaampaa kuin ennen. Nuoruus ikävaiheena on pidentynyt opintojen kestäessä yhä kauemmin, perheen perustaminen tapahtuu keskimääräistä myöhemmällä iällä ja työmarkkinat ovat muuttuneet epävarmemmiksi. Nuorten aikuistumista tarkastellaan usein erilaisina toisiinsa niveltävinä siirtyminä eri elämäalueilla kuten koulutus, työelämä, ihmissuhteet ja julkinen osallistuminen. Siirtymät ovat kuitenkin yksilöllisiä ja vaihtelevat nuorten taustoista ja elinympäristöistä riippuen. Yksilön psyykkisen kehityksen ja siihen liittyvien mahdollisten vaikeuksien lisäksi nuorten aikuistuminen muotoutuu muuttuvassa yhteiskunnallisessa ja sosiaalisessa kontekstissa. Yhteiskunta on erilainen kuin ennen; yhteiskuntarakenne on monin tavoin eriarvoistanut eri väestönsia, avioerot ja erilaiset uusperheet ovat yleistyneet, monikulttuurisuus on lisääntynyt etenkin Etelä-Suomen asutuskeskuksissa ja nykytekniikka tuo median kautta maailman uhat ja mahdollisuudet lähemmäs lapsia ja nuoria. Työelämän tulevaisuudennäkymät ovat epävarmoja, kun työpaikkoja siirretään halpatyömaihin, pätkätyöt ja projektityöt ovat arkipäivää ja työnantajan vaatimukset työntekijän kouluttautumisesta ja persoonallisia luonteenpiirteitä kohtaan kasvavat. Toisaalta nuorilla itsellään on usein vaatimuksia työelämäänsä kohtaan; työn odotetaan olevan sisällöllisesti kiinnostavaa, ja siinä pitäisi voida toteuttaa itseään.

Nuorten perhetaustalla on suuri vaikutus siihen, miten nuoren aikuistumisen polku rakentuu. Vaikka nuoret usein korostavat sitä, miten itsenäisesti ja yksilöllisesti he ovat rakentaneet

tulevaisuuttaan, todellisuudessa taustalla on useimmiten perheen tai muiden ihmisten tarjoama sosiaalinen ja taloudellinen tuki sekä kulttuurinen pääoma. Perhetausta vaikuttaa voimakkaasti nuorten mahdollisuuksiin kouluttautumisessa, ja sukupolvien välillä on havaittavissa selkeitä jatkuvuuksia. Aikuisuuden perinteiset tunnusmerkit kuten taloudellinen itsenäisyys, perhe, työhön vakiintuminen ja opintojen päätökseen saattaminen ovat edelleen yleisiä määreitä, joihin nuoret peilaavat itseään. Niiden tavoittelemisen luo sosiaalisia paineita nuorille. Näiden vakiintuneiden aikuistumisen tunnusmerkkien rinnalla korostetaan yksilön sisäistä kehittymistä; henkistä kypsymistä ja vastuunkantamista itsestä ja muista. (Aapola & Ketokivi 2013, 8-27.) Perhe ja koulu ovat perinteisesti sosiaalistaneet nuoria. Niiden rinnalle on noussut uusia sosiaalistajia, kuten joukkotiedotus, kulttuurituotanto ja kulttuuriset alaryhmät eli nuorisokulttuurit. Kulutuskäyttäytyminen ohjaa nuorten itseilmaisua ja persoonallisuuden rakentumista ja media muokkaa heidän toiminta- ja ajatusmallejaan. (Raitanen 2014, 190.)

Perinteiset aikuistumisen kriteerit ovat Mäki-Kulmalan (1989) ajatuksen mukaan muuttuneet ideologioiksi. Protestanttinen työetiikka ja perheideologian noudattaminen merkitsevät Hoikkalan (1993) mukaan osalle ihmisistä kammoksuttavia aikuisuuden rutiineja ja jämähtämistä. Nämä nuoret ihannoivat vapautta, maailmalla matkustelua, varallisuutta ja hauskanpitoa, eikä kiinnittymistä aikuisuuden harmaaseen arkeen haluta kiirehtiä. Omasta elämästä on vaikeaa saada otetta, koska nopeasti muuttuvassa maailmassa on vaikeaa hakea turvaa tulevaisuudesta. Siksi kiinnitytään nykyhetkeen. (Raitanen 2014, 203-207.) Hoikkala (1998) puhuu hedonistisesta identiteetistä, jossa elämänfilosofiaan kuuluu asioiden rennosti ottaminen, stressin välttäminen ja turhan ponnistelun välttäminen. Raha on vain väline elämysten hankkimiseen. Harisen (2000) mukaan kotoa pois muuttaneet nuoret antautuvat vanhempien kukkarolta yhteiskunnan hoivaan, jolloin virastojen tuki tulkitaan riippuvuuden itsenäisemmäksi muodoksi vanhemmilta saadun tuen sijaan. Rento elämänasenne ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti syrjäytymistä. (Raitanen 2014, 208-210.)

Työvoimapolitiikan tavoitteena pidetään nuorten kohdalla usein syrjäytymisen ehkäisemistä ja elämänhallinnan parantamista tarkasteltaessa työvoimapolitiittisia toimenpidekokonaisuuksia, tutkimuksia tai julkista keskustelua. Pudokkaille on kehitetty 90-luvulta lähtien työpajatoimintaa, jossa aktivoidaan nuoria koulutukseen ja työmarkkinoille sekä tuetaan nuoria yhteisöllisyyteen ja itsetuntemukseen. Pietikäisen (2013, 226) mukaan Aaltojärvi ja Paakkunainen (1995, 5) pitävät työpajoja yhtenä koulutusjärjestelmän ja työelämän välisenä julkisen vallan välineenä kohdata työttömät nuoret. Vaikka työpajatoiminnan yksi keskeinen tavoite on syrjäytymisen ehkäisy, pajalla olevat nuoret eivät Pietikäisen mukaan koe itseään tai muita pajalaisia syrjäytyneiksi. Nuoret kokevat työttömyyden välivaiheeksi ja arvioivat elämänhallintansa paremmaksi kuin miten pajan työntekijät heidän tilanteensa näkevät. Pajanuorille syrjäytymisen käsite tarkoittaa enemmänkin sosiaalista eristäytymistä ja yksinäisyyttä kuin työmarkkinoilta syrjäytymistä. (Pietikäinen 2013, 234-237.) Omassa työssäni ohjaamme nuoria

mm. työpajoille ammatinvalinnan selkiyttämiseksi tai mielekkään tekemisen järjestämiseksi ja päivärytmin tukemiseksi. Osa nuorista ei kykene sitoutumaan pajatoimintaan, sillä he eivät kykene noudattamaan pajan aamuhäämistä vaativia aikatauluja tai muita sääntöjä puutteellisen elämänhallintansa vuoksi.

Syrjäytymisen rinnalla puhutaan yhteiskunnan polarisaatiosta. Nuorten hyvinvoinnin ja elämäntapojen kahtiajakautumista, polarisaatiota, voidaan tarkastella mm. kouluttautumisen, toimeentuloerojen, alkoholin tai mielialalääkkeiden käytön, rikollisuuden tai alueellisen segregaatiokehityksen kautta. Polarisaatiokehityksessä tapahtuu hyvinvoinnin vajeen kasautumista osalle nuorista, kun samaan aikaan osalla nuorista elinolot ovat entistäkin paremmat ja he menestyvät erinomaisesti. Näiden kahden ääripään väliset erot näyttävät syvenevän. Osalla nuorista on entistä enemmän erilaisia ongelmia, pahoinvointia sekä vahingollista käyttäytymistä. Tämän seurauksena nuorten erityispalvelut ruuhkautuvat, nuorten terveysongelmat lisääntyvät ja koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisen riski kasvaa. Vanhempien päihteiden käyttö ja lapsiperheköyhyys lisääntyy. Toisaalta hyvätkään aineelliset elinolot eivät välttämättä takaa hyvinvointia. Polarisaation tutkiminen on haastavaa, sillä tutkimukset eivät tyypillisesti tavoita niitä nuoria, joilla menee kaikista huonoimmin. Polarisaation mittaaminen on myös hankalaa, koska nuorten hyvinvointia, tai pahoinvointia, voidaan tarkastella viranomaisten kokoamien rekisteritietojen kautta, palvelujen käyttöä mittaamalla tai nuorten antamien vastausten kautta erilaisissa kysely- tai haastattelututkimuksissa, joissa selvitetään yksilön omia kokemuksia. Tutkimuksissa voidaan kiinnittää huomiota nuorten elintasoon, resursseihin ja niiden jakautumiseen tai nuorten arvioihin oman elämänsä tai sosiaalisten suhteidensa laatuun. Sosioekonomiset terveyserot tulevat usein esiin vasta myöhemmin varhaisaikuisuudessa, koska nuorten sosioekonominen asema ei ole vielä vakiintunut. Nuorten elinolot 2008 -vuosikirjan mukaan nuorten elinoloissa ja terveydessä ei ollut havaittavissa yhdenmukaista trendiä. Selkeää polarisaatiota oli havaittavissa nuorten alkoholinkäytössä; vaikka käyttäjämäärä väheni, kulutettava määrä lisääntyi. Myös nuorten tekemien rikosten näytti kasaantuvan tietyille nuorten ryhmälle. Tilastollisesti huolestuttavalta vaikutti myös se, että tyttöjen depressiolääkkeiden käyttö oli kasvussa. Vaikka erilaiset hyvinvointimittarit osoittivat, että muutosta on tapahtunut ja ongelmat monin tavoin kasaantuneet, nuorten subjektiiviset elämään tyytyväisyyden kokemukset eivät olleet tästä huolimatta muuttuneet. (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008, 8-81.)

THL:n kouluterveystutkimuksissa nuorten hyvinvointi on Suomessa kehittynyt parempaan suuntaan vuosien 2000-2013 aikana. Parannusta on tapahtunut suhteessa vanhempiin, koulun työilmapiiriin ja fyysisiin opiskelutiloihin ja arvioihin kouluterveydenhuollosta. Nuorten kokemaa terveydentilaa ja terveystottumukset ovat myös keskimäärin kohentuneet, lukuun ottamatta lisääntyneitä huumeekokeiluja. Kysely siirtyi nettikyselyksi vuonna 2013, jolloin aineiston kattavuus peruskoulussa oli 84 prosenttia ja lukiossa 70 prosenttia. Ammatillisissa oppilaitok-

sisä perusjoukko ei ollut tiedossa. (Luopa 2014.) Kyseisistä kouluterveyskyselyistä selviää kuitenkin, että hyvinvoinnissa on suuria eroja sekä sukupuolten välillä että lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien välillä. Ammattikoululaiset kokevat mm. enemmän väkivaltaa ja koulukiusaamista kuin lukiolaiset. Tulosten mukaan ammattikoululaisille tulee myös tarjota enemmän tukea elintapojen muuttamiseen. Nuorten koetun hyvinvoinnin sekä palveluihin pääsyn alueelliset erot ovat myös suuria. Vaikka valtaosa nuorista voi hyvin, eriarvoisuus on vakava ongelma. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

2.3 Arkirytmikadoksissa

Salomon on lisensiaattityössään (2014) koonnut tietoa lastensuojelun asiakkaana olevien nuorten ajankäytön ja arkirytmien ongelmista mm. haastatteleamalla sosiaalityöntekijöitä. Arkirytmillä Salomon tarkoittaa laajemmalti nuoren elämänhallintaa, perheessä toimivaa ajankäyttöä ja arjen rajojen asettamista, esim. yhteisiä ruoka-aikoja ja vanhempien säännöllistä vuorovaikutusta lastensa kanssa. Arkirytmien puute voi ilmetä esimerkiksi siten, että nuori ei käy kodin ulkopuolella tai ulkoile lähes ollenkaan. Uni- ja vuorokausirytmiuongelmat ovat osa arkirytmien puuttumista. Salomonin mukaan nuorten arkirytmiongelmiin liittyvää tutkimustietoa on niukalti sosiaalialan kirjallisuudessa, joten hän on koonnut näkemyksiä myös lääketieteen ja psykologian alalta. Nuorten arkirytmia ei ole tutkittu paljoakaan mahdollisesti siksi, että nuoruuteen ajatellaan kuuluvan normaalina osana yövalvomista ja sosiaalista aktiiviteettia yöaikaan. Suurin osa nuorista osaakin säädellä levon, vapaa-ajan, koulutuksen ja työn välistä ajankäyttöä, koska heillä on henkilökohtaisia tavoitteita, toimiva tukiverkosto ja näin he selviävät ongelmista 24/7 -yhteiskunnan haasteista ja virikkeiden paljoudesta.

Salomon (2014, 12-13, 112-113) esittää, että hoitamaton unihäiriö ja arkirytmiongelma voi ilmetä myös niissä perheissä, joita ei yleisesti mielletä syrjäytyneiksi. Hän kuvaa, että tällaisissa perheissä lapset ja nuoret elävät usein kotona yksin, omaehtoisesti, ilman vanhempien aktiivista läsnäoloa. Vanhemmat saattavat olla fyysisesti muualla, useimmiten työssä. Näissä perheissä lapset jäävät ilman vanhempien huomiota, ohjausta, hoivaa ja myötätuntoa. Lapsi saattaa myös jäädä kahden uusperheen väliseen tyhjyyteen, eikä kiinnity tiiviisti mihinkään reaaliyhteisöön. Näitä perheitä ei kuitenkaan voi kuvata perinteisillä käsitteillä, kuten taloudellinen huono-osaisuus tai moniongelmaisuus. Heistä ei useinkaan tehdä lastensuojeluilmoituksia.

Nuorten arkirytmit heijastelevat yhteiskuntamme kehitystä. Länsimaissa ollaan siirtymässä pois perinteisestä viikkorytmistä, jossa työ ja lepo rytmittyvät vapaa- tai pyhäpäivän viettämisellä. Kauppojen aukioloaikojen vapautuminen lisää mittavasti ilta- ja viikonlopputyötä etenkin naisvaltaisilla aloilla. Säännöllisten, viikoittaisten ryhmäharrastusten sijasta monet suosivat yksilölajeja, joita voi harrastaa eri aikoihin vuorokaudesta, koska työntekijän on ol-

tava työnantajan käytettävissä joustavasti. Perheen yhteinen aika vähenee ja kodin ajankäyttöä on koordinoitava uusiksi. Ihmiset ovat luopumassa ns. elämän tahdistajista. Tilalle on astunut tiedonkulun nopeutumisen aiheuttama pysyvä tunne siitä, että koko ajan on liian vähän aikaa; jossain tapahtuu koko ajan jotain tärkeää joten ihmiset ovat epävarmoja siitä, ovatko he jääneet jostain tärkeästä ja ajankohtaisesta asiasta paitsi. Nukkumiseen käytettävä aika on maailmanlaajuisesti lyhentynyt, ja osa ihmisistä tekee pitkiä työrupeamia yliväsyneenä. Univaje liittyy siis laajempaan elämäntavan muutokseen yhteiskunnassa. (Salomon 2014, 18-23.)

Vuoden 2015 nuorisobarometri käsittelee nuorten arjenhallinnan eri ulottuvuuksia. Nuorten arjenhallintataitojen kehittäminen on jäänyt hyvinvointipolitiikan käytännöissä koulutus- ja työvoimapolitiittisten toimenpiteiden varjoon syrjäytymisen ehkäisyssä. Arjenhallinta ja opiskelu- tai työpaikan löytyminen ja säilyttäminen liittyvät kuitenkin toisiinsa, eivätkä tietenkään ole ristiriidassa keskenään. Arjenrytmit ovat nuoren elämän kannalta tärkeitä. Esimerkiksi matalan kynnyksen työpajatoiminnassa arjenhallinnan tukeminen onkin usein ensiarvoista syrjäytymisen ehkäisyssä (Myllyniemi 2016.)

Nuori hallitsee arjen prosesseja silloin, kun hän kokee voivansa tehdä valintoja ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Arjenhallinta edellyttää arjen taitojen osaamista, kuten itsestä, omasta terveydestä ja hygieniasta huolehtiminen, ruoan hankkiminen ja ruoanvalmistus, siivous, erilaisten hankintojen tekeminen, raha-asioiden hoito ja viranomaisten kanssa asiointi. Itsestä huolehtimiseen kuuluu näiden lisäksi riittävä uni ja ruokailu. Sujuva arki muodostuu ajankäytön hallinnasta ja toistuvien rutiinien hallinnasta. Nuorisobarometrissa tutkittiin nuorten kokemuksia elämänhallinnastaan. Arjen selviytymistä tarkasteltaessa vastauksista ilmenee, että nuoret kokivat selviytyvänsä arjen toiminnoista suurelta osin hyvin tai erittäin hyvin. Yli kaksi kolmasosaa suoriutui ruoanlaitosta, kaupassakäynnistä, siivouksesta ja pyykeistä hyvin. Asioiminen terveydenhuollossa sujui hyvin 71 prosentilla, työvoimaviranomaisten kanssa 67 prosentilla, ja pankki- ja veroasioiden hoitaminen 63 prosentilla nuorista. Hankalimmaksi asiaksi arjen selviytymisessä nousi nuorten vastauksissa normaalin vuorokausirytmien säilyttäminen; peräti 37 prosenttia nuorista ilmoitti vuorokausirytmien säilyttämisen haastavaksi. Arkirytmien säilyttämisen osalta arki näyttäisi olevan hallinnassa hyvin tai erittäin hyvin 63 prosentilla vastaajista. Nuorten vuorokausirytmi oli tutkimuksessa kuitenkin hyvin iltapainotteinen. Nuoret ilmoittivat menevänsä nukkumaan ikäryhmittäin tarkasteltuna suurimmaksi osaksi arkisin kello 22-01, mutta vastaajista vain 91 prosenttia vastasi kysymykseen arki-iltojen osalta ja viikonlopun osalta vain 86 prosenttia. Yksinäisyyden kokemuksella oli yhteyttä vuorokausirytmien hallinnan ja asioimisen vaikeuksiin. Vuorokausirytmien säilyttäminen ei onnistunut lainkaan 10 prosentilta itsensä yksinäiseksi kokevista. Vuorokausirytmien säilyttämisellä oli yhteyttä kokemukseen elämässä pärjäämisessä, vaikeuksien ratkaisukykyyn, avun pyytämiseen ja arjen toimintoihin liittyen siivouksen sujumiseen. (Korvela & Nordlund 2016.)

3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia nuorten käsityksiä heidän unirytmivaikeuksistaan ja niiden vaikutuksista arjenhallintaan sekä lisätä ymmärrystä ilmiötä kohtaan ohjaustyössä. Tavoitteena on myös saada nuorilta tietoa, millaista tukea he mahdollisesti kaipaisivat unirytmivaikeuksiinsa. Opinnäytetyössäni tutkittavanani ovat nuoret, joilla itsellään on kokemusta unirytmivaikeuksista ja niiden vaikutuksesta arkeen, koska aiemmissa löytämissäni tutkimuksissa on tutkittu nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käsityksiä nuorten unirytmivaikeuksista tai laadittu nuorille ja heidän vanhemmilleen ohjeita nukkumiseen tai arjen hallintaan liittyen. Kouluterveyskyselyissä on painottunut unen määrän ja laadun tutkiminen yhtenä osana nuorten terveydentilaa. Olen kiinnostunut kuulemaan ja tutkimaan, mitä nuoret itse ajattelevat. Ovatko he huolissaan tilanteestaan?

Toivon, että tutkimuksestani olisi hyötyä myös muille nuorten kanssa työskenteleville, jotka pohtivat keinoja nuorten unirytmien ja arjenhallinnan tukemiseksi. Omassa työssäni koen toistuvasti, että nuoren koulutukseen tai työhön ohjaaminen on mahdotonta, jos nuoren vuorokausirytmii on pahasti sekaisin. Vaikka nuorelle löytyisi koulutuspaikka ja hänet sinne saatettaisiin, ei opiskeleminen onnistu jollei nuori pysty aamuisin lähtemään liikkeelle. Näkisin, että nuorille tarvittaisiin aivan uudenlaisia tukimuotoja unirytmien tai arkirytmien tukemiseksi, tai uudenlaista yhteistyötä vanhempien ja eri asiantuntijoiden kesken. Toivon, että tutkimukseni mukana olevilta nuorilta voisi nousta itseltään jotain ajatuksia, mitä tämä tuki voisi olla, tai onko heillä itsellään mielessään joitain menetelmiä tai voimavaroja, joita voisimme ottaa käyttöön.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata sitä, miten nuoret kokevat oman unirytmihäiriönsä vaikuttavan arkeen ja millaisia käsityksiä nuorilla on unirytmien merkityksestä. Tutkimuksessa pyritään myös kuvaamaan nuorten omia keinoja unirytmien hallintaan ja selvittämään, millaista apua nuoret ovat unirytmivaikeuksiinsa saaneet ja millaista tukea he kokevat tarvitsevänsä. Tutkimuksessa vastataan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten unirytmivaikeudet vaikuttavat nuorten arkeen nuorten näkökulmasta?
2. Millaisia keinoja nuorilla itsellään on unirytmien hallintaan?
3. Millaista apua nuoret kaipaivat unirytmivaikeuksiinsa?

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tässä osuudessa kuvailen lyhyesti opinnäytetyöprosessini etenemistä, tutkimusaineiston keräämistä, tutkimuksen kohderyhmän valitsemista sekä aineiston analysointivaihetta.

4.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Aloitin opinnäytetyön aiheen hahmottelemisen jo syksyllä 2014. Jätin asian hautumaan muiden opintojen ja työkiireiden vuoksi, kuitenkin seuraten aiheeseen liittyvää kirjoittelua. Kirjoitin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen joulukuun-maaliskuun 2015-2016 aikana. Anoin ja sain tutkimusluvan maaliskuussa 2016. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari pidettiin huhtikuussa 2016. Nuorten haastattelut toteutettiin huhtikuun 2016 aikana. Opinnäytetyön raportti tuotettiin huhti-toukokuussa 2016. Opinnäytetyö esiteltiin kesäkuussa 2016.

4.2 Tutkimusaineiston kerääminen teemahaastatteluin

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena keräämällä tutkimusaineisto kasvokkain toteutettavina yksilöhaastatteluina kuudelta nuorelta, jotka olivat Tulevaisuustiskin asiakkaina. Nuoret olivat iältään 17-19-vuotiaita. Haastattelut toteutettiin mahdollisimman häiriötömässä, mutta nuorelle luontevassa, jo tutussa tilassa. Haastattelut tehtiin nimettöminä, jotta kohdejoukon anonymiteetti säilyy. Nuorelle ja hänen huoltajalleen toimitettiin tai esitettiin nuoren välityksellä saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, aiheesta ja eettisistä periaatteista. Alaikäisten haastateltavien huoltajilta pyydettiin etukäteen kirjallinen lupa osallistumiseen. Haastattelujen alussa kerroin nuorille, mihin tarkoitukseen heitä haastattelen, ja mitä opinnäytetyö tarkoittaa. Painotin jokaiselle nuorelle tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja luottamuksellisuutta. Haastattelut olivat kestoltaan n. 15-20 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin litteroimista varten. Kaupunginkanslialta hankittiin tutkimuslupa ennen tutkimuksen toteuttamista. Teemahaastattelu sopi tutkimusmenetelmäksi, koska arvelin haastattelun tuottavan laadullista aineistoa parhaiten tämäntyyppiseen tutkimusongelmaan. Koska nuorten unirytmien ja yleiseen elämäntilanteeseen saattoi kytkeytyä intiimejä ja arkojakin aiheita, painotin ennen haastattelun alkua, ettei kaikkiin kysymyksiini ole välttämätöntä vastata, mikäli kokee jonkin kysymyksen liian henkilökohtaiseksi tai tungetelevaksi.

Käytännössä haastattelun kulku, kysymysten muoto ja järjestys vaihteli hieman eri haastateltavien kohdalla, kuitenkin noudatellen ennalta määriteltyjä teemoja. Haastateltavien vastaukset ohjailivat jonkin verran haastattelun kulkua, ja tutkijana halusin antaa nuorten tuottaa haluamaansa puhetta, jota voisin myöhemmin analysoida tai käyttää valikoiden. Jonkin verran myös se, että olen työssäni tottunut ohjauskeskusteluihin, vaikutti haastattelujen kulkuun esimerkiksi tarkentavien kysymysten ja lisäkysymysten muodossa. Yritin kuitenkin pitää haastattelurungon mielessäni ja pöydällä nähtävänäni aiheessa pysymisen varmistamiseksi.

Laadin haastattelurungon tutkimusongelman mukaisesti. Teemahaastattelu jakaantui taustatietokysymyksiin, nuoren käsityksiin ja kuvailuun unirytmistä sekä unirytmien muuttamiseen ja avun saamiseen liittyviin kysymyksiin. Haastattelurunko on liitteessä 1.

Haastattelu valitaan usein tutkimusmenetelmäksi kun halutaan korostaa tutkittavaa ihmistä subjektina, merkityksiä luovana ja aktiivisena osapuolena. Haastattelu on sopiva tiedonkeruumenetelmä myös siinä tapauksessa, kun tutkimusaihe on vähän kartoitettu, tuntematon alue tai kun tiedetään ennalta, että tutkimuksen aihe tuottaa vastauksia monitahoisesti ja moniin suuntiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205.) Haastattelun etuna on sen joustavuus. Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Teemahaastattelu on myös hyvä valinta, kun halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita kuten arvostuksia, ihanteita tai perusteluja. Teemahaastattelu toteutetaan ennalta valittujen teemojen pohjalta, mutta siinä ei ole tarkasti määriteltyjä kysymysten muotoja tai esitysjärjestystä. Haastattelussa on mahdollista tulkita kysymyksiä ja täsmentää vastauksia. Teemahaastattelun valintaa puolsi myös se, että sen avulla saatiin minimoitua mahdollinen kato tutkittavien ollessa mahdollisesti heikosti motivoituneita. Teemahaastattelulla voidaan tuottaa kuvaavia esimerkkejä. (ks. Metsämuuronen 2006, 111-115.)

Laadullista tutkimusta käytetään ihmistieteissä tutkimusmenetelmänä, kun halutaan selvittää ilmiöitä ja tutkia, kuinka maailma rakentuu ja välittyy ihmisille erilaisina merkityssisältöinä. Yhteiskunnan ilmiöt ovat tutkimuskohteena olemassa vain ihmisten kautta. Yhteiskunnalliset käytännöt ovat aina toimijoille merkityksellisiä ja tarkoituksellisia, mitkä voidaan käsittää vain niiden tarkoitusten ja merkitysten kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 31-32.) Tutkin näitä merkityssisältöjä ja unirytmihäiriötä nuorten kokemana ilmiönä, joten päädyin tähän tutkimusmenetelmään luontevasti.

Laadullista tutkimusta tehdessä on huomioitava tutkimusaineiston keräämiseen liittyvät seikat. Aineisto on hankittava luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkijan tulee kokonaisvaltaista tutkimustapaa käyttäen luottaa omiin havaintoihinsa sekä tutkittavien kanssa käytyihin keskusteluihin. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on paljastaa odottamattomia seikkoja. Tämän vuoksi lähtökohtana on aineiston yksityiskohtainen tarkastelu eikä niinkään teorian testaaminen. Hyviä metodeja laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa ovat esimerkiksi teemahaastattelu sekä havainnointi. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. Myös aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

4.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston analyysi

Haastatteluun osallistui kuusi nuorta; kaksi 17-vuotiaasta, kaksi 18-vuotiaasta ja kaksi 19-vuotiaasta. Heistä kolme oli sukupuoleltaan naisia ja kolme miehiä. Kutsun heitä tässä tutkimuksessa tytöiksi ja pojiksi, koska asiakkaamme usein itse puhuvat oman ikäryhmänsä nuorista tyttöinä ja poikina. Puolet haastateltavista asui vanhempiensa/vanhempansa ja sisarustensa kanssa, ja puolet oli muuttanut omilleen. Yksi omilleen muuttaneista asui itsekseen, yksi poikaystävänsä luona ja yksi kämppäkaverin kanssa yhteisessä vuokra-asunnossa. Valitsin haastatteluun sellaisia nuoria, joilla tiesin aiemman asiakastyön perusteella olevan jonkinlaista kokemusta unirytmien tai päivärytmien vaikeuksista. Osa heistä oli merkinnyt asiakastyössämme käytettävään esitietolomakkeeseen, että heillä on päivärytmien kanssa vaikeuksia. Kyseisessä lomakkeessa kartoitetaan asiakastyön alkaessa mm. mahdollisia ammatinvalinnan rajoitteita tai mahdollisia syitä opintojen keskeytymiseen, ja lomake toimii työskentelymme tukena. Nuori voi täyttää esitietolomakkeen haluamallaan tavalla, ja yhteistyömme perustuu niihin tietoihin, jotka nuori itse on valmis antamaan. Osalla haastateltavista unirytmivaikeudet olivat tulleet ilmi asiakastapaamisillamme tai huoltajien kanssa käydyissä keskusteluissa. Lähes tyin kolmea nuorta ottamalla haastattelutoiveeni puheeksi heitä tavatessani muun työskentelyn yhteydessä, ja kolmea nuorta lähettämällä heille tekstiviestillä toiveeni saada haastatella heitä. Kaikki nuoret suhtautuivat myönteisesti haastattelutoiveeseen ja tulivat sovittuun haastatteluun ajallaan. Lähetin vanhemmille tarkoitetun saatekirjeen alaikäisille haastateltaville sähköpostilla, ja he toivat huoltajan allekirjoittaman luvan mukanaan haastatteluun.

Haastattelut nauhoitettiin älypuhelimien nauhurilla. Haastattelut kestivät kukin n. 15-20 minuuttia. Litteroitua aineistoa tuli 5-7 koneella kirjoitettua sivua kustakin haastattelusta. Litteroitua materiaalia ei käytetä suoraan tässä opinnäytetyössä, lukuun ottamatta suoria lainauksia. Sitaatteja olen käyttänyt melko runsaasti, koska niissä nuorten näkemykset pääsevät mielestäni parhaiten esiin.

Haastateltavat olivat haastattelutilanteessa melko avoimia, eikä heitä tarvinnut suuremmin motivoida keskustelun ylläpitämiseksi. Haastateltavat pysyivät aiheessa hyvin ja tunnelma oli joidenkin haastattelujen alkua lukuun ottamatta mielestäni melko rento. Kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret olivat keskustelleet mm. opiskelu- ja työllistymissuunnitelmistaan kansani aiemminkin, joten tilanne oli osittain tuttu, lukuun ottamatta haastattelun tutkimuslistan luonnetta, kuten puheiden nauhoittamista. Haastattelu jakaantui keskustelua avaaviin avainkysymyksiin, käsitteen selventämisen ja määrittelyyn liittyviin kysymyksiin, kokoaviin yhteenvetokysymyksiin ja syventäviin lisäkysymyksiin (ks. Hirsjärvi & Hurme 2014, 107-112). Joidenkin haastateltavien kohdalla jouduin määrittelemään tarkemmin mitä tarkoittaa unirythmi. Koin, että käsitteen avaaminen on jossain määrin johdattelevaa, vaikka yritinkin välttää sitä. Esimerkiksi jos itse käyn nukkumaan illalla, tai vaikka viimeistään puolen yön aikaan,

haastattelijana helposti tarkennan unirytmä - käsitettä esimerkiksi kysymällä ”mihin aikaan illasta käyt nukkumaan”, vaikka voisin kysyä myös ”mihin aikaan vuorokaudesta käyt nukkumaan”. Eli tavallaan oma unirytmikäsitykseni saattaa johdatella nuorta kertomaan haastattelun edetessä hyvän unirytmien olevan sellainen, jossa ihminen menee illalla nukkumaan.

Käytin tutkimuksen analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Tutkimusaineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysi pyrkii kuvaamaan tekstin merkityksiä. Aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Aineiston analyysillä järjestetään, pelkistetään ja tiivistetään aineistoa, jotta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-113.) Luin haastatteluaineiston useaan kertaan, reflektoin, ja koodasin tekemällä alleviivauksia, merkintöjä ja tiivistyksiä eri aihealueista. Koodaamalla samaa tai samankaltaisia asioita tai merkityksiä eri tekstikohdissa saadaan aineistoon ryhtiä ja helpotetaan analyysia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Eskola & Suoranta 2008, 149-164). Tiivistetty aineisto muodostui pitkälti haastattelurungon teemoittelun mukaiseksi. Pyrin löytämään aineistosta unirytmihäiriöön ilmiönä esiintulevat, näkyvimmat käyttäytymismuodot, tapahtumat ja käsitykset. Pyrin myös löytämään selityksiä, mitkä tapahtumat, toiminnot tai asenteet ovat vaikuttaneet haastatteluvien unirytmien ja arjen hallintaan. Analysoin haastateltavien kertomuksissa esiintyviä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Analysoitu aineisto on liitetty teoriataustaan ja aiempiin tutkimuksiin peilaten omia havaintojani.

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Työelämälähtöinen opinnäytetyöni perustuu ajatukseen nuorten elämänhallinnan parantamisesta ja se on toteutettu huomioiden työpaikkani Helsingin kaupungin arvot, kuten rehellisyys ja asiakkaiden kunnioittaminen. Opinnäytetyö on tehty samoja arvoja ja eettisiä periaatteita noudattaen, miten nuorten neuvonta- ja ohjaustyötäkin tehdään. Näen tutkimusaiheeni tärkeäksi, koska nuorten unirytmihäiriöt ja arjenhallinnan vaikeudet näkyvät nuorten kanssa työskentelevien arkityössä. Nuoria haastatteleamalla tuottamani aineisto on mielestäni merkittävää sikäli, että aineistosta saadaan tietoa nuorten omakohtaisista kokemuksista unirytmivaikeuksiin liittyen. Tutkimukseni tulokset ovat samansuuntaisia kuin tässä opinnäytetyössä viittaamissani aiemmissa tutkimuksissa.

Opinnäytetyöni on toteutettu Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti, noudattaen laadullisen tutkimuksen peruskäytäntöjä. Opinnäytetyössä on käytetty tutkittua, näyttöön perustuvaa tietoa ja mahdollisimman tuoreita lähteitä. Työskentelyssäni pyrin huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Tutkimukseen haettiin asianmukainen tutkimuslupa. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja halutessaan tutkittavalla oli mahdollisuus keskeyttää tutkimus. Osallistujien henkilöllisyys suojattiin tekemällä haastattelut nimettöminä. Ala-

ikäisiltä osallistujilta hankittiin huoltajan suostumus. Tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Nuoret valikoituvat haastateltaviksi aiemman asiakastyöni perusteella. Pyysin haastatteluun nimenomaan sellaisia nuoria, jotka olivat aiemmin kertoneet muun yhteistyömme yhteydessä omakohtaisista unirytm- tai päivärytmivaikeuksistaan. Oletin näin saavani kyseisestä otoksesta parhaiten aineistoa tutkimusaiheeseeni. Kun aihe oli heille entuudestaan henkilökohtaisesti tuttu, arvelin, että heillä saattaisi olla kiinnostusta kertoa kokemuksistaan ja tulla kuulluksi. Valitsin kaikki haastateltavat omien asiakkaitteni joukosta, vaikka olisin voinut pyytää myös työtovereitteni asiakkaita tutkimukseen. Ajattelin, että haastateltavat ovat samassa asemassa suhteessa minuun työntekijänä ja nyt tutkijan roolissa, kun kaikki ovat käyneet luonani keskustelemassa aiemmin koulutus- ja työllistymisasioihin liittyen ja olen heille jo jonkin verran tuttu entuudestaan. Kaikilla kuudella haastateltavalla oli takanaan ainakin yksi keskeytynyt ammatillinen perustutkinto, osalla kaksikin.

Tutkimuksessa pyrittiin analysoimaan aineisto mahdollisimman huolellisesti, tiedostaen oman ammatillisen taustan ja aiempien asiakastyön kokemusten mahdollinen vaikutus tuloksiin. Tiedostan, että haastateltavien vastauksiin saattoi jonkin verran vaikuttaa aiempi yhteistyömme. Ennen haastattelua kävin läpi jokaisen nuoren kanssa, miksi tutkimus tehdään ja selvitin tutkimuksen periaatteet ja sen yhteydet asiakastyöhömmme.

Laadullisessa tutkimuksessa ongelmallisinta on tulkintojen tekeminen, koska siihen ei ole olemassa mitään muodollisia ohjeita (Eskola & Suoranta 2008, 145). Tutkijan oma tulkinta voi poiketa haastateltavien tarkoittamasta, alkuperäisestä merkityksestä, litteroidusta tekstistä voi jäädä jotain olennaista huomioimatta, tai tutkijan tausta, ennakoasenne tai sanavalinnat voivat ohjata tai johdatella haastattelun kulkua tai analyysivaihetta. Koska kyseessä oli ensimmäinen haastattelututkimukseni, saattoi myös kokemattomuuteni tutkijana vaikuttaa tutkimustuloksiin. Huomasin, että ensimmäisissä haastatteluissa kiirehdin välillä esittämään tarkentavia kysymyksiä. Kiinnitin huomiota tähän kuunnellessani tallenteita litterointivaiheessa, jotka tein pikimmiten kunkin haastattelun jälkeen. Jälkimmäisissä haastatteluissa pidinkin tietoisesti pidempiä taukoja, ja odotin, jatkaako nuori itse puhetta kun en esitä uusia kysymyksiä heti. Näin tapahtuikin välillä. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2014, 121-123).

Haastattelun luotettavuuteen voi vaikuttaa myös se, että haastateltavat voivat pyrkiä vastaamaan sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Foddyn (1995) mukaan haastateltava voi yrittää antaa itsestään paremman kuvan esimerkiksi yhteiskunnallisina toimijoina tai moraaliset ja sosiaaliset velvollisuudet täyttävinä ihmisinä. Tutkittavat saattavat vaieta sairauksistaan, vajoavaisuudestaan tai erilaisten normien vastaisesta käyttäytymisestään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206-207.)

6 Tulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa nuorten näkemyksistä heidän unirytmivaikeuksiensa vaikutuksesta arkeen ja siitä millaisia käsityksiä nuorilla on unirytmien merkityksestä. Tutkimuskysymyksillä etsittiin vastauksia lisäksi siihen, millaisia keinoja nuorilla itsellään on unirytmien hallintaan ja millaista apua nuoret kaipaivat unirytmivaikeuksiinsa. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ilmiötä kohtaan nuorten ohjaustyössä.

Haastateltavien unirytmihäiriöihin liittyvissä kokemuksissa oli yhteneväisyyksiä mutta myös eroavaisuuksia. Toisilla unirytmivaikeudet eivät olleet juuri tutkimushetkellä akuutteja, vaan liittyivät lähimenneisyyteen, kun taas toisilla unirytmia oli paraikaa sekaisin. Haastatteluista otetuilla lainauksilla viitataan aina edellä kirjoitettuun tekstiin. Haastatteluaineiston analysoinnissa käytettiin teemoittelua, joka muotoutui pitkälti haastattelukysymysten ja keskusteluaiheiden pohjalta. Tulokset esitellään seuraavaksi teemoittelun mukaisin alaotsikoin.

6.1 Unirytmivaikeuksien alkaminen

Nuoret kuvailivat unirytmivaikeuksiensa alkaneen yläasteella tai heti yläasteen päätyttyä, koulutuksen nivelvaiheessa siirryttäessä perusopetuksesta toisen asteen koulutukseen. Suurin osa heistä kuvaili, että uni ei vain jossain murrosiän vaiheessa tullut, vaikka pyrki menemään ajoissa nukkumaan. Osa nuorista mainitsi pelanneensa yläasteiässä tietokoneella myöhään, olleensa ulkona kavereiden kanssa pitkään tai katselleensa televisiota pitkään. Eräs haastateltavista toi hyvin selkeästi esiin, että yläasteella hankittu älypuhelin oli selkeästi syy hänen unirytmivaikeuksiensa alkamiseen. Toinen haastateltava kertoi, että unirytmia alkoi mennä sekaisin peruskoulun jälkeen, kun ei ollut opiskelupaikkaa minkä vuoksi olisi pitänyt herätä aamuisin.

6.2 Haastateltavien unirytmien kuvailu

Unirytmia vaihteli eri haastateltavilla suuresti. Osalla nuorista unirytmia oli mielestään tällä hetkellä parempi kuin aiemmin, osalla tämänhetkinen tilanne oli nukkumisen kannalta huono. Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta menivät nukkumaan arkisin vasta puolen yön aikaan tai myöhemmin. Kaksi haastateltavaa kertoi käyvänsä nukkumaan vasta yleensä kahden aikaan aamuyöstä. Toinen heistä oli tällä hetkellä työtön, ammatilliset opinnot kesken lopettanut nuori, ja toinen oli opiskelijana toisen asteen perustutkinnossa. Jälkimmäisellä aamuherääminen ja lähtö kouluun ei usein sujunut:

H6: "No jos mun ei oo ihan pakko mennä kouluun ni sit mä en herää. Tai sit mä nouden ehkä joskus yhentoista aikaan, kahentoista aikaan. Sit jos on pakko mennä kouluun ni sit mä vaan nouden. Tai..."

T: "Heräätsä jo herätyskellon soittoon sillon vai?"

H6: "Joo. Kyllä herään siihen mut mä vaan pistän sen pois."

Kahdella nuorella oli iltapainotteinen opiskelu tai työkokeilu, joten heillä olisi ollut mahdollisuus nukkua aamuisin hieman pidempään. Kuitenkin juuri he kävivät aiemmin nukkumaan ja heräsivät klo 9 ja ennen klo 10, ja he kokivat saaneensa vuorokausirytmensä kuntoon. Niillä nuorilla, joilla ei tällä hetkellä ollut opiskelu- tai työ- tai työkokeilupaikkaa, herääminen tapahtui myöhemmin kuin muilla. Opiskelu- tai työpaikan puute olikin monessa haastattelussa keskeinen syy unirytmien sekaisin menemiseen. Kun aamulla ei ole lähdettävä arjen arkareisiin, nukkumaan käyminen ja aamuhäätäminen helposti viivästyvät.

H3: "No nytte ton koulun lopetuksen jälkeen mun unirytmii on ollu vähä sekaisin että saman tien sen koulun lopetuksen jälkeen ni mä nukuin ehkä varmaa viis tuntii ja menin niinku vast yöllä tosi myöhään nukkumaan..."

H4: "Koska mul ei ollu mitää mitä mun ois niinku pitäny tehdä..."

Vastaavasti tärkeät menot päiväaikaan vaikuttivat korjaavan monen nuoren kohdalla unirytmiiä:

H3: "Yleensä jos mulla on jotain menoo ja on semmonen perusarkirutiini ni kyl mä nukun varmaa joku 7-9 tuntii..."

H2: "...onks mitään tekemistä niinku tai mitään velvollisuuksia aamulla ni siit se rytmi johtuu yleensä..."

Tärkeät seuraavan päivän menot myös stressasivat nuoria ja vaikuttivat nukkumiseen:

H1: "Nukkumaanmeno on vähä stressaavaa et niinku pelkää jo valmiiks sitä et mä en tuu nukkumaan, mä oon niinku aamulla ihan poikki ja jos pitäis mennä viel jonnekki se on vielä stressaavampaa, että nyt, nyt on pakko saada unta ja sit ku sitä ei saa, niin se on vaa jotenki hirveet et sit joutuu perumaan sen seuraavan päivän menon ja sit jos se on jotain tärkeätä ni sit se vaikuttaa niinku muutenki psyykkiseen oloon ja tulevaisuuteen tai tämmöseen."

H2: ”... jos on joku tärkeä aamu mitä ei sais niinku sillee nukkuu yli ni se stressaa tosi paljo silleen et sä et saa nukuttuu et se on melkeen parempi et sä valvot koko yön siihen tärkeeseen juttuun.”

Nuorten rytmille vaikutti tyypilliseltä valvoa iltaisin pitkään ja vastaavasti nukkua aamulla pitkään. Haastatteluista jäi tuntuma, että pääsääntöisesti nuoret nukkuivat melko pitkiä unia, mutta niiden ajoitus oli ehkä huono muuhun elämänrytmiin nähden. Nuorten kuvailemia unirytmiejä on koottu liitteen 5 taulukkoon.

6.3 Nuorten käsitykset hyvästä unirytmistä

Kaikilla haastattelemillani nuorilla oli omista unirytmivaikeuksistaan huolimatta melko samankaltainen käsitys hyvästä unirytmistä. He arvelivat, että ihminen tarvitsee unta noin 8-9 tuntia vuorokaudessa. Kaikki kertoivat hyvän rytmin olevan sellainen, jossa ihminen nukkuu yöaikaan ja nousee aamulla arkiaskareihinsa. Nuoret puhuivat tällöin arjesta, johon kuuluu opiskeleminen tai työ ja usein myös hyviä harrastuksia kuten liikuntaa. Eräs poika kertoi, että itselleen täydellisessä rytmissä aamuherätys olisi jo puoli viideltä aamulla, ja päivä alkaisi lenkkeilyllä ja kuntosalilla. Yhden nuoren mielestä ihmisen pitää saada nukkua niin paljon kuin tarvitsee, eikä itselleen pidä asettaa nukkumaanmenoajoja.

6.4 Nukkumaanmenoajat lapsuudessa ja nuoruudessa

Nuoret kertoivat haastattelussa, että pienenä lapsena ja ala-asteikäisenä heillä oli nukkumaanmenoajat kotona. Yksi nuori muisteli, että nukkumaan piti yleensä mennä klo 21. Yleisesti kuitenkin yläasteen aikana säännöt olivat höllentyneet jokaisen haastatellun kotona, eikä varsinaisia nukkumaanmenoajoja maininnut kukaan. Yläasteella käytäntö haastateltujen kotona tuntui olevan, että äiti tuli huomauttelemaan, jos nuori katseli myöhään televisiota tai pelasi. Erään pojan kotona pelaaminen lopetettiin kello 22, toisen luona kello 23. Kaksi nuorta kertoi kapinoineensa kodin sääntöjä vastaan. Eräs haastateltava sanoi, ettei muista oliko kotona nukkumaanmenoajoja, mutta arveli sellaisia ehkä olleen. Samainen nuori kertoi, että hänellä on aina ollut unirytmit aivan sekaisin. Hänen kommenttinsa jäivät mieleeni. Jäin miettimään, olivatko kodin säännöt todellakin vain unohtuneet vai oliko niiden, tai mahdollisen puuttumisen, puheeksi ottaminen arka asia. Tutkimuksessa ei kuitenkaan ollut päällimmäinen tarkoitus selvittää kodin kasvatuskäytäntöjen vaikutusta nuorten elämänhallintaan ja sitä kautta nukkumiskäyttäytymiseen, vaikkakin se herätti mielenkiintoni.

6.5 Unirytmi vaikeuksien vaikutukset nuoren arkeen

Tiedustelin nuorilta, miten unirytmi vaikeudet ovat vaikuttaneet heidän arkeensa. Jokaisella haastateltavalla unirytmi vaikeudet olivat vaikuttaneet selvästi koulunkäyntiin ja koulumenestykseen. Kaikilla oli tullut runsaasti poissaoloja etenkin aamutunneilta, mutta tavallista oli myös olla kokonaisia koulupäiviä pois nukkumisen tai väsymyksen vuoksi niin peruskoulu aikana kuin toisen asteen koulutuksessa. Yksi haastateltava oli melkein jäänyt luokalle näiden poissaolojen vuoksi ammattikoulussa. Kouluun saatettiin mennä väsyneenä, ja oppitunneilla taisteltiin unta vastaan.

Useampi nuori kuvaili oloaan väsymyksen lisäksi myös masentuneeksi, alakuloiseksi tai äkäiseksi. Vaikka he saattoivat nukkua paljon, he kokivat itsensä väsyneiksi ja vetämättömiksi. Sovitut tärkeät menot saattoivat peruuntua, kun ei päässyt sängystä ylös tai ei jaksanut lähteä liikkeelle. Tärkeitä asioita jäi hoitamatta.

H2: ” Oliko se toi yks mikä se on... Itsenäisyyspäivä, ni mul oli tosi huono unirytmi silloin, ni sit mä heräsin vast kuuden aikaan ja olin silleen et ei hitto et ku mä heräsin, mä katoinkin kelloon... puol kuus illalla... se, niinku Tuntematon Sotilas menny ja kaikki on niinku jo loppunu... Teki mieli vaa käydä nukuun uudestaan... Niinku päiväl ei enää oo mitään tarjottavaa tavallaan.”

Unirytmi vaikeudet vaikuttivat muutaman nuoren elämässä myös sosiaalisiin suhteisiin. Kaverien kanssa jäi lähtemättä ulos, kun väsytti. Toisaalta yöllä valvominen saattoi olla nuoria yhdistävä tekijä kaveriporukassa, kun kavereiden kanssa pelattiin peliä internetissä.

H4: ”Aina ku mä niinku valvon ni mä pelaan niitten kavereitten kaa et niinku neki valvoo et siin on jotain hyvää mut tavallaan siin on sit jotain huonoa.”

Kotona nuorten unirytmi vaikeudet aiheuttivat helposti erimielisyyksiä ja kireyttä vanhempien ja nuoren välillä. Eri rytmisä eläminen muun perheen kanssa vaikutti myös omaan mielialaan. Eräs nuori kertoi, etteivät vanhemmat oikein uskoneet hänen unirytmi vaikeuksiinsa, yölliseen unettomuuteen, tai yleensäkin mielenterveysasioihin, joten hän joutui valehtelemaan olleensa sairas kun oli ollut nukkumisen takia poissa koulusta. Yksi haastateltava kertoi, että hänen perheessään on muutenkin ollut vaikea elämänvaihe, mikä on koetellut kaikkia perheenjäseniä.

H1: ”Sen vaan piti mielellään ittellään --- mä en kokenut sitä omaks syykseni missään vaiheessa --- sit mä vaan sanoin äitille et mä oon kipeenä tai jotai tölästä.”

*H4: "...Sun porukat on menos jo nukkuun ja sä alat vast heräileen, ei oo... ei ol-
lu mitenkää hyvä fiilis siinä..."*

H5: "...Mutsi just välil soitteli et mikset sä oo koulussa ja päläpäläpälä..."

6.6 Nukkumaanmenoon vaikuttavat asiat ja valvomisen syyt

Nuoret kertoivat yölliseen valvomiseen useita eri syitä. Kaikki kertoivat kokemuksestaan, että illalla nukkumaan mennessä uni ei vain tullut. Osalla nukahtamisvaikeus liittyi koettuun stressiin. Kaksi tyttöä kertoi, että nukkumaan mennessä kaikki asiat pyörivät päässä. Toisella unetomuus oli alkanut aivan yhtäkkiä, ilman mitään syytä, ja pitkittyneenä nukahtamisvaikeudet alkoivat itsessään stressata ja huolestuttaa. Huolia saatettiin myös jakaa kavereiden kesken älypuhelimella keskellä yötä. Ihmissuhdevaikeudet mainitsi nukahtamisvaikeuden syyksi kolme nuorta.

*H6: "Kyl silloin jos meil on ollu poikakaverin kans jotai riitaa niinku et ollaan riidelty siin pitkään ni sit mä en yleensä saa nukuttuu tai jotain muuta, se hil-
luu koko yön jossain ja mä saan ootella sitä kotiin ja tälleen ni sillen mä en saa unta..."*

H4: "Jos on läheisten ihmisten kanssa kaikki hyvin, ei oo mitään riitaa ja niin edelleen niin tosiaan mun mielestä niinku nukahdat helposti, jos taas on niinku toiste päin tai jotain riitaa ni se... vaan jää miettiin et mitä sä pystyt tehä tai miten sen korjais."

*H3: "...Mietin asioita ja mietin asioita ja mietin asioita --- ei mua väsyttä enää yhtään ku mä vaan mietin. Niit seittemäsataa asiaa. --- Sit mä vaan purkaan-
nun jollekki mun kaverille niitä mun juttuja."*

Haastatteluissa nousi selkeästi esiin nukahtamisen viivästymisen syynä erilaiset elektroniset laitteet, älypuhelimet ja sosiaalinen media. Etenkin pojat kertoivat pelanneensa erilaisia pelejä, kuten konsolipelejä ja verkossa pelattavia pelejä. Netissä pelattiin tyypillisesti toimintapelejä, ja pelaamiseen saattoi kulua tuntikausia, jopa yli vuorokausi kerrallaan.

T: "Meniks siihen [pelaamiseen] ihan tuntikausia päivässä vai?"

H4: "Todella siis, on niin paljo saattanut mennä, joku kolkyt tuntii pelatessa peliä."

H1: ” Et se tietokone oli sillon tosi iso osa, mut sit ku nää ongelmat rupes kasvamaan ni sit mä jätin sen pois.”

H1: ”Meen sänkyyn ja päädyn selailemaan puhelinta niin venyy huomattavasti...”

H2: ”Älypuhelin just ku voi olla pitkään just siel netin maailmassa vaa ja niinku aika kuluu tosi nopeesti, sä vaa katot oo, okei, kello, niinku eilenki mä kaitoin oho se onki jo puol neljä et vois täs koht yrittää käydä nukkuu.”

Nuoret tuntuivat tietävän hyvin, että laitteiden näyttöjen kirkas valo saattaa vaikuttaa unen tuloon heikentävästi. He ottivat sen itse puheeksi useaan otteeseen. Kaksi nuorta oli selkeästi havainnut sinisen valon yhteyden omaan nukahtamisvaikeuteensa. Televisiota katseltiin vähemmän, eivätkä jotkut nuoret kertomansa mukaan katselleet tv:tä lainkaan. Yhdellä nuorella sitä vastoin oli tapana valvoa Netflixin elokuvien parissa poikaystävän kanssa pitkälle aamuyöhön arkisinkin.

Muita yksittäisiä valvomisen syitä nuorten puheissa olivat kavereiden kanssa myöhään ulkona oleskelu ja autoilu, ravintolassa käyminen kavereiden kanssa ja myöhäinen kuntosalilla käynnin ajankohta. Kuntoilua harjoittava haastateltava oli huomannut, ettei saa unta tyhjällä vatsalla.

Kääntöpuolena nukahtamisvaikeudelle oli nuorten puheissa se näkökulma, että jollei ole kiire herätä, voi hyvin valvoa pitkään. Näin kävikin helposti viikonloppuisin, kesälomalla ja sellaisissa elämänvaiheissa jolloin nuorella ei ollut opiskelu- tai työpaikkaa. Työ- tai opiskelupaikan puuttuminen näyttäisikin olevan yhteydessä unirytmiongelman alkamiseen tai kehittymiseen laajemmaksi vuorokausirytmien tai arjenhallinnan ongelmaksi. Ilmeinen syy siihen ettei illalla väsyä, oli nähdäkseni myös joidenkin nuorten kuvailemat pitkäksi venyneet päiväunet.

6.7 Unirytmien muuttaminen

Nuoret kertoivat haastattelussa erilaisia keinoja, miten ovat itse pystyneet vaikuttamaan unirythmiinsä tai miten he uskoisivat parhaiten unirythmiin vaikuttavan. Moni nuori koki erilaisen liikunnan ja ulkoilun auttavan unen saamiseen. Hyviä lajeja tähän olivat kuntosali, lenkillä käyminen, skeittaaminen ja ratsastaminen. Myös kaikenlainen tekeminen ja harrastaminen koettiin hyväksi keinoksi, niin itsensä väsyttämisen, rentoutumisen ja stressin poiston kuin itsensä aktivoimisen kannalta. Nuoret myös toivat esiin, että yksinkertaisesti aikaisemmin nukkumaan meneminen auttaisi hyvän unirytmien saavuttamisessa. Kaikki haastatellut totesivat, että unirythmi on pitkälti itsestä kiinni tai että he voivat itse vaikuttaa nukahtamisensa ajankohtaan eri keinoin.

H1: "... tällai niinku ns. aikuisena niin se on semmonen että ihan oikeesti ei voi valvoo koko yötä että pitää jossain vaiheessa mennä nukkumaanki."

H2: " kylhän sä saat oikeesti sitä unta niinku helpommin ku sä et oo tuijottanut sitä älypuhelimien ruutuu."

H3: "...Asetan ittelleni jonkun ajan. Et sillon pitää puhelin ihan vaik pistää pois et saa varmasti unta."

H4: "Jos toinen ite halua sen unirytmien kuntoon ni se myös pystyy siihen, et ei oo mikään tekosyy se et joo niinku mä en pysty nukkuun."

H4: "Oisin varmaa ---tehnyt jotain fyysistä--- väsyttäny itteni silleen..."

H5: " Joo siis itehän niinku pääasiassa vaikutat omiin asioihin."

H5: " Mä oikeestaan jätän sen kännykän aina nykyään silleen et heti ku mä meen nukkumaan ni mä pistän sen vaan yön ajaks lataukseen ja laitan herätyskellon ain tiettyyn aikaan soimaan aamulla... --- oon sitäkin [pelaamista] kyl nyt yrittänyt vähentää aika paljon mutta ei sekään aina välillä tietysti onnistu."

H6: "Et mä en sais nukkuu päikkäreitä."

H6: " ...yritän mennä aikasemmin nukkuun... --- Jos mä asuisin yksin ni mä varmaa saisin sen unirytmien niinku jos oikeesti ha... tai panostais siihen ni sais sen normaaliks --- Ollaan me joskus yritetty, et me ollaan sovittu et pistetään unirytmii kuntoon yhdessä mut ei siit ikinä mitää tuu."

Muutama nuori mainitsi nukahtamisen apukeinoksi television katselun, kännykällä television katselun tai kuulokkeilla kännykästä musiikin kuuntelun. Elektroniikkaa käytettiin siis myös apuvälineenä. Yksi tyttö sanoi jopa, ettei saa unta ilman puhelinta. Myös perinteisempiä keinoja löytyi; lämmin juoma kuten tee oli jotakuta auttanut.

Eräs poika selitti korjaavansa unirytmiaan valvomalla yön yli mahdollisimman pitkään ja aikaistamalla seuraavien iltojen nukkumaan menoa vähitellen.

H2: "...sit oon yrittäny korjata sitä silleen et valvoo koko yön siitä niinku et samoilla silmillä ja sit niinku yrittää, sit se menee usein siihen et menee joskus kahen aikaan päivällä nukkuun ja sit niinku herää yöllä taas ja se sit niinku alkaa meneen siihen se rytmi sit se sillee niinku vähitellen tulee normaaliks taas."

6.8 Avun saaminen unirytmi vaikeuksiin

Moni nuori ajatteli, että itseksensä unirytmin muuttaminen on ensisijainen apu unirytmi vaikeuksissa. Eräs tytöstä kertoi ajatelleensa ensin, että saa uniongelmansa itse hoidettua, mutta tilanteen pitkittyessä oli lähtenyt hakemaan apua, ja hoitoketjuun olikin lopulta kuulunut terveydenhoitaja, koulupsykologi, terveyskeskuksen sairaanhoitaja, ja lääkäri sekä lopulta mielialahäiriöpoliklinikka. Avun saaminen oli hidasta, ja meni useampi kuukausi ennen kuin pääsi oikean hoidon piiriin. Oman tarinansa joutui kertomaan usealle eri henkilölle, ja työntekijältä toiselle siirtyminen tuntui hänestä pompottelulta. Kolme haastateltavaa oli käynyt ainakin kerran lääkärillä puhumassa univaikeuksistaan, ja oli tavannut myös koulu- tai opiskelu-terveydenhoitajaa asian vuoksi. Yksi nuori, joka ei ollut käynyt koskaan lääkärissä, oli saanut koulukuraattorilta joitain neuvoja, ja yksi oli käynyt kouluterveydenhoitajan luona keskustelemassa. Yksi haastateltava ei ollut koskaan hakenut apua unirytmi vaikeuksiinsa miltään taholta, koska piti unirytmi ongelmia pitkälti itse ”tahtovoimalla” hoidettavissa olevina asioina, ja suhtautui avun hakemiseen liittyviin kysymyksiini melko jyrkän kieltävästi.

T: ”Saiks sä jotain neuvoja tai apua siihen uniongelmaan?”

H4: ”En ku mä en ite halunnu tai tarvinnu niitä koska se et jos mä oisin niinku halunnu niinku mun unirytmin kuntoon ni mä oisin myös pystyny siihen. Siin ois sit niinku tarvinnu sitä tahtovoimaa et sillee itse niinku haluisin.”

T: ”Joo, mut et oo koskaan käynyt missään kouluterkkarilla tai...?”

H4: ”En. Enkä oo menossa.”

Neljälle nuorelle oli suositeltu melatoniinia, mutta vain yksi koki saaneensa sen käytöstä pientä hyötyä. Kuraattorilla käynyt nuori oli omatoimisesti kokeillut, josko kuraattorin suosittelema melatoniini auttaisi suurempina annoksina paremmin.

T: ”...Okei, kauan sä kokeilit niitä [melatoniinia] ?”

H2: ”No mä oon kokeillut monta kertaa silleen joskus et otan yhden ja joskus et otan niitä viis mut ei se niinku auta.”

T: ”Otat viis? Kerrallaan vai... vai viitenä iltana?”

H2: ”Kerrallaan joo oon ottanut, kerran oli sellanen tärkeä aamu ni mä otin sit viis sellasta melatoniinitablettii siin toivossa et ne niinku tavallaan tipauttas mut...”

Arvelen, että nuorelle oli todennäköisesti kerrottu melatoniinin oikeasta annostelusta, mikäli hän on itse asioinut apteekissa. Jos nuoren huoltaja on hakenut tuotteen hänen puolestaan, on mahdollista, että käyttöohje on jäänyt kertomatta nuorelle tai nuori ei ehkä ole kuunnellut tai välittänyt ohjeista. Pidän mahdollisena, että eri tahojen työntekijät, kuten kyseisen

haastatellun kohdalla koulukuraattori, suosittelevat melatoniinin kokeilemista, perehtymättä kuitenkaan itse etukäteen tuotteen käyttöohjeisiin. Oikean annostelun merkityksestä olisikin syytä muistuttaa. Olisi myös tärkeää, että nuoret erottaisivat, mitä melatoniini on ja miten se eroaa nukahtamislääkkeistä. Näiden erot tuntuivat olevan joillekin nuorille epäselviä. Lääkevalmisteiden omavaltainen annostelu voi olla terveysriski tai jopa muodostua kohtalokkaaksi. Unihäiriöisen nuoren ohjaaminen lääkäriin voi olla perusteltua.

Yhdelle nuorelle oli suositeltu unilääkkeitä lääkarilla useampaan otteeseen peruskoulun aikana, mutta hän ei aloittanut niiden käyttöä koska pelkäsi tulevansa riippuvaiseksi niistä. Toinen nuori oli käyttänyt mielialalääkitystä puolisen vuotta, mutta lopettanut sen ikävien sivuvaikutusten, mm. aamuhäämisten vaikeutumisen sekä ahdistus- ja huimausoireiden, vuoksi. Nuoret yleisesti uskoivat, että lääkäri olisi paras asiantuntija, jonka puoleen kannattaisi kääntyä unirytmivaikeuksissa.

Jotkut nuorista olivat saaneet joitain kirjallisia ohjeita tai vihkosia kotiin luettavakseen, toiset eivät. Käytännöt siis vaikuttaisivat vaihtelevan. Yksi nuorista ei ollut viitsinyt lukea terveydenhoitajalta saamiaan ohjeita. Kahta nuorta oli kehoitettu liikkumaan ja ulkoilemaan. Joku ei muistanut saaneensa juuri minkäänlaisia ohjeita, vaikka oli käynyt terveydenhoitajalla ja lääkarilla. Samaiselle nuorelle oli ehdotettu unilääkkeitä ja melatoniinia. Yhden nuoren mielestä terveyskeskuslääkärin paras neuvo oli laittaa puhelin ja pelit aiemmin illalla pois, ja tätä ohjetta hän oli alkanut noudattaa lääkarilla käynnistä lähtien. Lääkäriltä haettiin nähdäkseni vahvistusta äidin ohjeisiin ja myös omaan huolestumiseen.

Kysyin nuorilta, millaista apua he olisivat toivoneet unirytmivaikeuksiinsa. Yksi nuori toivoi, että vanhemmat olisivat kannustaneet hakemaan apua ja että vanhemmilla olisi ollut enemmän ymmärrystä hänen vaikeuksiaan kohtaan. Hän toivoi myös, että nuoret pääsisivät esteettömästi, joustavasti palveluiden käyttäjiksi, eivätkä asiakkaat leimautuisi, tai joutuisi kokemaan erilaisuuden tunnetta tai häpeää. Toinen nuori toivoi, että keksittäisiin jokin melatoniinia vahvempi versio, mikä ei kuitenkaan olisi unilääke. Muutama nuori toivoi, että saisi neuvoja joltain ulkopuoliselta henkilöltä, ja että ylipäänsä pääsisi juttelemaan jonkun työntekijän kanssa omista mieltä askarruttavista asioistaan. Tällainen henkilö olisi mieluiten lääkäri, mutta myös terveydenhoitaja, kuraattori ja psykologi nimettiin mahdollisiksi avun tarjoajiksi.

7 Johtopäätökset, kehitysehdotukset ja jatkotutkimuksen aiheet

Tässä luvussa kuvailen tiivistetysti tutkimukseni tuloksia ja vertaan niitä aiempiin tutkimuksiin. Tarkastelen valitun tutkimusmenetelmän toimivuutta ja rajoitteita. Pohdin myös, miten opinnäytetyö lisäsi tietoa tutkittavalla alueella, ja kerron opinnäytetyön aikana visioimiani kehitysideoita nuorten unirytmien tueksi tai jatkotutkimuksen aiheeksi.

Nuoret kertoivat unirytmivaikeuksiensa vaikuttaneen koulunkäyntiin ja koulumenestykseen negatiivisesti. Poissaoloja oli tullut paljon, arvosanat olivat heikentyneet ja opinnot olivat vaikeutuneet. Opiskelu- tai työpaikan puute oli monella haastateltavalla keskeinen syy unirytmien sekaisin menemiseen. Kun aamulla ei ollut lähdettävä arjen arkareisiin, nukkumaan käyminen ja aamuherääminen helposti viivästyivät. Sovittuja menoja ei aina pystynyt hoitamaan, kun aamulla ei päässyt sängystä ylös. Tärkeät sovitut menot stressasivat ja vaikeuttivat nukkumista entisestään. Seuraavan päivän tärkeän asian vuoksi saatettiin jopa tarkoituksella valvoa koko edellinen yö, ettei vain nukkuisi asiaa ohi. Nuoret kuvailivat oloaan usein väsyneeksi ja alakuloiseksi. Nuorten poikkeava rytmi vaikeutti osalla haastateltavista myös sosiaalisia suhteita kotona. Väsymyksen ja sekavan nukkumisrytmin vuoksi myös kavereiden tapaaaminen saattoi peruuntua. Haastatellut nuoret tiedostivat itse unirytmivaikeutensa. Heillä oli itsellään keinoja, joiden he olivat huomanneet auttavan aikaisempaan nukahtamiseen illalla. Tällaisia keinoja olivat mm. liikunta ja ulkoilu. Kaikki haastateltavat kertoivat oman motivaation olevan tärkein apu unirytmien korjaamiseen. Oman käyttäytymisen muuttaminen, eli käytännössä aiemmin nukkumaan meneminen ja kännykän ja muun elektroniikan sulkeminen, ilta-aikaan on ratkaisevaa. Nuorten käsitysten mukaan unirytmivaikeuksiin on saatavilla apua, jos on itse motivoitunut muutokseen. Parhaana asiantuntijana univaikeuksissa nuoret pitivät lääkäreitä.

7.1 Tutkimustulosten pohdintaa ja vertailua aiempiin tutkimuksiin

Nuoret kuvailivat haastatteluissaan unen saannin vaikeuksia ja illan kulkua hyvin samantyyppisesti kuten asiantutkijat kirjallisuuslähteissä kuvaavat (esim. Saarenpää-Heikkilä 2009, Urriola & Pesonen 2012, Tynjälä & Kannas, 2004). Vaikutti siltä, että nuorten nukahtamisen vaikeudet liittyivät osittain, ainakin vaikeuksien alkuvaiheessa, puberteetin mukanaan tuomaan viivästyneeseen unirythmiin. Yläasteikäiset nuoret ovat tyypillisesti juuri siinä puberteetin vaiheessa, jolloin unirythmi viivästyy, ja nuorista tulee ns. iltavirkkuja. Tämä aiheutti ns. ylinukumisilmiötä viikonloppuisin ja tilanteen edetessä myös normaalin koulurytmin kannalta hankalaa aamu-unisuutta. Nuorten omat, myöhäisiltan ajoittuvat aktiviteetit osaltaan voimistivat unirytmien vaikeutumista. Poikien haastatteluissa nousi valvomisen syyksi tyttöjä enemmän esiin pelaaminen, etenkin erilaiset toimintapelit internetissä. Älypuhelimien käyttö myöhään illalla ja yöllä tuli voimakkaasti esiin useimmissa haastatteluissa, sukupuolesta riippumatta. (Ks. Vellonen 2013). Nuoret tiedostivat kuitenkin itsekkin, että erilaisten näyttöjen, olipa kyseessä puhelin, tietokone tai televisio, tuntikausien tuijottaminen vaikutti usein unen saamisen vaikeuteen. Osa nuorista oli jo itse vähentänyt merkittävästi esim. älypuhelimien käyttöä ilta-aikaan. Nuorten nettiriippuvuuteen ja sen vuoksi ajantajun häviämiseen onkin alettu kiinnittää enenevässä määrin huomiota tällä vuosikymmenellä. Euroopassa, Amerikassa ja Aasiassa on tehty lupaavia tutkimuksia ja kehitetty uudenlaisia hoito-ohjelmia arkirytmiongelman voittamiseksi. (Salomon 2014, 11.)

Nuorilla oli itsellään keinoja, joiden he olivat huomanneet auttavan aikaisempaan nukahtamiseen illalla. Tällaisia keinoja olivat yleisesti haastateltavien mielestä liikunta ja ulkoilu. Nuoret myös kuvailivat, että kaikenlainen tekeminen ja harrastaminen auttoi rentoutumaan ja poisti stressiä. Nuoret myös toivat esiin, että yksinkertaisesti aikaisemmin nukkumaan meneminen auttaisi hyvän unirytmien saavuttamisessa. Kaikki haastatellut totesivat, että unirythmi on pitkälti itsestä kiinni tai että he voivat itse vaikuttaa nukahtamisensa ajankohtaan eri keinoin. Nuorten haastatteluista jäi tuntuma, että he ymmärtävät nukkumisen tärkeyden. Tämä muutti hieman aiempaa ennakkokäsitystäni. Olin myös yllättynyt, miten nuoret tuntuivat kokevan huonoa omaatuntoa tai olivat kovin pahoillaan tilanteista, joissa sovittu meno oli jäänyt väliin. Työssäni olen tottunut siihen, että asiakastapaamisia peruuntuu usein, eivätkä nuoret (en tarkoita tässä haastattelemani nuoria) välttämättä ilmoita syytä siihen, tai vastaa puhelimeen heitä tavoiteltaessa. Ymmärrys siitä, että asiat hoituvat vain sängystä aamuisin nousemalla lisääntynee itsenäistymiskehityksen edetessä. Osaltaan tilannetta korjannee myös elimistön oma toiminta, kun nuoruusvuosien hormonaalisista syistä viivästynyt unirythmi alkaa korjautua iän myötä.

Melatoniini nousi useimmissa nuorten haastatteluissa esiin. Nuoret olivat kokeilleet melatoniinia, mutta siitä ei ollut juurikaan hyötyä. Tämä saattoi johtua siitä, että unirythmi oli niin pahasti sekaisin, eikä valmisteen edellyttämään sääntilliseen nukkumaanmenoon ehkä ollut riittävää motivaatiota. Melatoniinia suositellaan nykyään helposti, ja sitä mainostetaan laajalti, vaikkei sen käytön pitkäaikaisseurauksia tunneta riittävästi. Jäin pohtimaan, että nuoret tarvitsisivat ehdottomasti käyttöohjeet melatoniinin annosteluun ja lisäksi unenhuolto-ohjeet, jos melatoniinin kokeiluun päädytään. (ks. Rigatelli 2013). Tarvittaessa nuori on ohjattava lääkäriin. Ongelmien pitkittyessä suositellaan myös hormonaalisten arvojen laboratoriotutkimuksia. Myös melatoniinia tulisi käyttää valvotusti. (ks. Salomon 2014, 170).

Kun vertasin haastattelemani nuorten kuvailuja lapsuudenkodin nukkumaanmenoon liittyvistä käytännöistä Salomonin kuvailuun lastensuojelun asiakasperheiden arjen rytmittömyyteen ja rajojen puutteeseen, sekä kuvailuihin perheisiin joissa lapset ovat omaehtoisesti vailla hoivaa kotona, minulle jäi tuntuma, että haastatteluuni osallistuvilla nuorilla pääsääntöisesti oli kotona vanhempia, jotka asettivat lapsilleen rajoja esimerkiksi pelaamisen lopettamiseksi illalla. Useimmissa perheissä vanhemmat olivat myös huolissaan nuoren rytmiongelmaista, ja yrittivät auttaa heitä eri keinoin. (vrt. Salomon 2014, 12-13, 112-113). Tämän perusteella voisi ehkä olettaa, että unirytmiongelmia tulee myös tavallista perhearkea elävien perheiden nuorille. Kun tiedustelin nuorilta, millainen heidän mielestään olisi hyvä vuorokausirythmi, kaikki kuvailivat nuoren aikuisen elämää, johon kuuluu työ tai opiskelu päivisin ja itseä kiinnostavia, esimerkiksi liikuntaan ja kulttuuriin liittyviä harrastuksia. Kukaan haastateltavista ei siinä mielessä tavoitellut Hoikkalan (1998) kuvailemaa ”chillii”, hedonistista elämää (ks. Raitanen 2014).

Useampaa nuorta vähän huvitti kysymykseni heidän itselleen mahdollisesti asettamistaan nukkumaanmenoajoista. Arvelen, että heidän kohdallaan kyse saattoi olla nuoruuteen kuuluvasta itsenäistymisen tunteesta, kun voi enenevässä määrin päättää omista asioistaan ilman vanhempien jatkuvaa ohjailua. (ks. esim. Aalberg & Siimes 2007). Niillä nuorilla, jotka olivat jo muuttaneet omilleen, ja jotka olivat pitkään ponnistelleet unirytmensä parantamisen eteen, oli realistisempi kuva nukkumisen tärkeydestä. Itsenäistyminen ja omaan kotiin muutto oli tuonut mukanaan myös vastuuta omien asioiden hoidosta, mikä oli saattanut realisoitua mm. säännöllisempänä unirytminä. Kuten vuoden 2015 nuorisobarometrissa, nuorten vuorokausirytmit olivat hyvin iltapainotteisia. Nukkumaanmeno venyi arkisinkin helposti keski- tai aamu-yöhön asti.

Nuorten haastatteluissa ei tullut ilmi, että nuorten ns. sisäisen kellon sekoaminen tai mahdollinen univaje olisi vaikuttanut heidän fyysiseen terveydentilaansa esimerkiksi lisääntyneinä tulehduksina, ruokahalun muutoksina tai päänsärkynä. Tämänkaltaisia vaikutuksia on huomattu ilmenevän univajeesta kärsivillä aikuisilla henkilöillä mm. unitutkijoiden järjestämissä koe-tilanteissa. Nuorilla ja aikuisilla onkin tutkimusten mukaan erilainen sirkadiaaninen rytmi; vanhempien ihmisten sisäinen kello on joustamattomampi. (ks. esim. Partonen 2014, 34-43). Vaikutti siltä, että suurin osa haastattelemistani nuorista kuitenkin nukkui melko riittävästi, mutta nukkuminen saattoi ajoittua väärään aikaan vuorokaudesta, tai viikolla kertynyttä unen puutetta korvattiin viikonloppuisin pidempinä unina. Eräs haastatelluista kuvaili viikonloppujaan, jotka kuluvat lähes pelkästään nukkumiseen, ja samantapaisia kommentteja kuulin myös toisilta haastateltavilta; vaikka oli nukkunut pitkiä unia, tunsu itsensä jatkuvasti väsyneeksi ja alakuloiseksi. Onkin vaikeaa vetää raja unirytmihäiriön ja nuoruudelle tyypillisen iltajäykkyyden välille. Kuitenkin on todennäköistä, että jollei nuori jaksa aamuisin nousta, eikä ongelmaan tarttua riittävästi, hän ennemmin tai myöhemmin putoaa opinnoistaan tai muutoin menettää arjenhallintansa ja on kohonneessa syrjäytymisriskissä. Edelleen on myös ratkaisematta, mikä on masennuksen ja unettomuuden syy-seuraussuhde. (ks. Salomon 2014, 58). Jälkikäteen ajateltuna, olisin toivonut kysyneeni nuorilta enemmän heidän mahdollisista havainnoistaan unirytmivaikeuksien vaikutuksesta terveyteen tai yleensä hyvinvointiin. Esitin kysymyksiä enemmänkin yleisesti arjen vaikutuksista, ja nuorille tuli tällöin päällimmäisenä mieleen kertoa arjen tekemisistä tai tekemättä jäävistä konkreettisista asioista.

Aineisto tuotti vastaukset tutkimuskysymyksiini. Nuoret kuvailivat unirytmivaikeuksien vaikutusta arkeen sekä kuvasivat omia unirytmien hallintakeinojaan. Hankalimmaksi osoittautui kysymys siitä, millaista apua nuoret kaipaisivat unirytmivaikeuksiinsa. Jos olisin esittänyt haastateltaville joitain vaihtoehtoisia avun muotoja, esimerkiksi unikoulua, uniryhmää, yksilökeskusteluja tai unipäiväkirjan opastettua käyttöä, olisin voinut saada tietoa nuorten kiinnostuksesta tällaisten menetelmien kokeilemisesta. Nyt sain kuitenkin arvokasta tietoa siitä, että

nuoret kaipaavat keskusteluapua ja että he tietävät erilaisia tahoja joiden puoleen he osaavat tarvittaessa kääntyä.

7.2 Valitun tutkimusmenetelmän ja tutkimuksen toteutuksen tarkastelua

Teemahaastattelu oli aiheeseen sopiva tutkimusmenetelmä. Nuorten haastattelut tuottivat tärkeää tietoa nuorten omista näkemyksistä unirytmivaikeuksistaan ja heidän tuen tarpeesta. Asiakkaanamme on ollut monia nuoria, joilla arjen hallinnan vaikeudet ovat huomattavasti syvempiä, kuin haastattelemillani nuorilla. Arvelin, etten ehkä onnistu saamaan heitä haastateltavakseni asettamani aikataulun mukaisesti, sillä heitä on erittäin vaikeaa saada muutenkin tulemaan sovittuihin tapaamisiin, johtuen mm. kotiin tai omaan huoneeseen juuttumisesta. Salomon (2014) kuvaakin tutkimuksessaan tämänkaltaisessa tilanteessa eläviä lastensuojelun asiakasnuoria moninaisine arkirytmien ongelmineen. Mikäli heitä olisi saatu haastateltavaksi, tulokset olisivat saattaneet olla varsin erilaisia.

Opinnäytetyölle asettamani eettiset periaatteet toteutuivat mielestäni tavoitteen mukaisesti. Haastateltavat saivat mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan ja kohtelin heitä arvosten ja kunnioittaen. Painotin tutkimuksen luottamuksellisuutta ja pyrin haastattelutilanteessa välttämään ennakkosenteiden vaikuttamista haastattelun kulkuun. Analyysivaiheessa aineiston analysointi oli mahdollisimman objektiivista. On vaikeaa arvioida, miten haastateltavien valinta oman asiakaskuntani joukosta vaikutti tuloksiin, kun vertailukohdetta ei ole käytettävissä. Saattaa olla, että nuorten oli helpompi puhua unirytmivaikeuksistaan, kun he tiesivät tutkijan entuudestaan. Toisaalta voi olla, että jotain jäi juuri siksi kertomatta, jos sen arveltiin jollain tavalla vaikuttavan jatkotyöskentelyymme. Mielestäni nuoret kuitenkin kertoivat avoimesti elämästään ja unirytmihasteistaan.

Opinnäytetyöhön olisi voinut lisätä joidenkin asiantuntijatahojen näkemyksiä nuorten unirytmihäiriöistä. Suunnittelin jossain vaiheessa käyväni haastattelemassa SPR:n unikoulun työntehtäjää tai ottavani yhteyttä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokseen, jossa on kehitetty hoitomalli nuorten vuorokausirytmin tueksi. Asiantuntijahaastattelu olisi voinut tukea opinnäytetyötäni ja lisätä sen luotettavuutta.

7.3 Opinnäytetyön oppimisprosessi

Toteutin opinnäytetyöni ja sosionomiopintoni kokopäivätyöni ohella. Opinnäytetyöni käynnistyi hitaasti. Tutkin lähdekirjallisuutta pitkään, ja tutkimusongelman rajaaminen tuntui haastavalta. Huomasin usein ajautuvani varsinaisen aiheeni ohi, milloin unilääketieteeseen, milloin syrjäytymistä käsittelevään kirjallisuuteen. Koin olevani työni kanssa melko yksin, koska suoritin opintoni melko eri rytmissä kuin muut vuosikurssini aikuisopiskelijat, eikä minulla

näin ollen ollut luontevaa mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia heidän kanssaan. Työtovereiltani sain ajoittain palautetta työn eri vaiheissa ja kannustusta työn jatkamiseen. Opin tutkimusta tehdessäni tiedonhankintaa ja laadullisen tutkimuksen perusteita. Tietämykseni nuorten univaikeuksista ja yleensäkin ihmisen nukkumisesta lisääntyi. Jälkikäteen ajateltuna olisi varmasti ollut hedelmällistä toteuttaa opinnäytetyö esimerkiksi terveydenhoitoa opiskelevan opiskelijan kanssa yhdessä. Osallistuin Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö campille maaliskuussa 2016 vauhdittaakseni opinnäytetyötäni, ja huomasin, että eri alojen opiskelijoilla ja ammattilaisilla on erilainen, ”tuore” tapa lähestyä tutkimusongelmaa.

7.4 Ajatuksia työn kehittämisestä nuorten auttamiseksi

Jatkotutkimuksen aiheena voisi kartoittaa esimerkiksi unirytmihäiriöisten nuorten kanssa ohjaustyötä tekevien työntekijöiden käsityksiä nuorten tuen tarpeesta, hyväksi koettuja käytänteitä ja vaikutuskeinoja nuorten auttamiseksi tai kokemuksia hoitoonohjauksesta. Olisi myös mielenkiintoista tutkia melatoniinin käyttöön liittyviä käsityksiä; miten melatoniinista puhutaan nuorille, ja mitkä tahot kyseisen valmisteen käyttöä suosittelevat. Nuorille voitaisiin myös kehittää unirytmia tukevia ryhmiä. Olisi hienoa, jos nuoria saataisiin motivoitua ”uniryhmään” esimerkiksi aktiivisuusrannekkeiden avulla. Uskon, että nuoria voisi kiinnostaa uudet elektroniset apuvälineet tai tietotekniset sovellukset, joilla voisi itse kartoittaa unirytmiaan ja hyvinvointiaan. Nuorille suunnattu nettisivusto, jossa voisi saada uniohjausta, voisi myös olla tarpeellinen. Tällainen kehittäminen voisi tapahtua eri alojen, kuten tekniikan, viestinnän ja sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyönä.

Ajan henki on sikäli otollinen nuorten unirytmien kehittämiseen, että univaikeuksista ja aikuisenkin ylenpalttisesta nettisurffailuun käytetystä ajasta keskustellaan tällä hetkellä julkisuudessa. Tästä esimerkkinä mainittakoon, että jotkut julkisuuden henkilöt ovat lähteneet mukaan kampanjaan, jossa tehdään lupaus sulkea älypuhelimet ja tietokoneet iltakymmeneltä. (ks. youtube.fi, Nyt alkaa offline-aika!). Aikuisen viitoittama malli voikin olla nuorille hyvä esimerkki. Kodeissakin vanhempien pitäisi haastaa nuoret mukaan ns. offline-aikaan. Helsingissä ruutuajan vastapainoksi on alettu tarjota mm. ilmaista NYT-liikuntaa (nuorten yhteiskuntatutkimukseen liittyvä hanke), jossa tarjotaan toiminta- ja työkykyä lisäävää monipuolista liikuntaa lukuisten eri lajien muodossa ja pyritään tavoittamaan etenkin työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria (ks. nytliikunta.fi).

Nuorten haastatteluissa nousi esiin, että unirytmivaikeuksiin on heidän käsityksensä mukaan saatavilla apua, jos sitä itse tulee hakeneeksi. Nuoret pitivät lääkäreitä parhaana asiantuntijoina. Monia muitakin asiantuntijoita mainittiin. Se herättääkin kysymyksen, onko kaikilla nuorten kanssa työskentelevillä riittävät valmiudet kohdata unirytmihäiriöisiä nuoria? Haastatteluissa tuli esiin nuorten tarve päästä keskustelemaan asioistaan jonkun luotettavan aikuisen kanssa. Minulle jäi vaikutelma, ettei kaikissa kodeissa mahdollisesti ollut riittävää valmiutta

tukea nuorta unirytmiasiassa. Myös ns. ulkopuolisia neuvoja kaivattiin omien vanhempien ohjauksen lisäksi. Univaikeuksista puhuminen ei ollut kaikille itsestään selvä asia, vaan asiaan saattoi liittyä vaikenemista tai arkaluontoisuuttakin. Unirytmiongelman puheeksi ottaminen onkin erittäin tärkeää, kun työskennellään nuorten kanssa eri tahoilla. Nuoren aktivoiminen, unirytmien ja arjen hallinnan parantamiseksi, on avainasemassa nuorten tulevaisuuden rakentamisessa.

H3:”... se et sanoo ihmisille et on univaikeuksia, se on aika iso juttu.”

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi, 67-73. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) 2013. Polkuja ja poikkeamia - Aikuisuutta etsimässä, 8-27. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Ahonen, T., Torppa, M., Määttä, S. & Eklund, K. 2013. Ovatko oppimisvaikeudet uhka hyvinvoinnille? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen, 110. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Alanen, O. & Kotkavuori, A. n.d. Välittämisen ammattilaiset. Vamoksen käsikirja etsivään nuorisotyöhön, 8. Helsingin Diakonissalaitos.
- Autio, M, Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot - vuosikirja 2008, 8-81. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 19.5.2016.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen, 145, 149-164. Jyväskylä: Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Haapasalo-Pesu, K. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Duodecim 2012. 128: 2319-25.
- Harvard Medical School. 2015. Blue light has a dark side. 2.9.2015. Harvard Health Publications. Viitattu 20.3.2016.
<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
- Helsingin kaupungin liikuntavirasto. Nyt-liikunta. Monipuolista ja maksutonta liikuntaa 17-29-vuotiaille helsinkiläisille. Viitattu 2.5.2016.
<http://nytliikunta.fi/>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö, 107-112, 121-123. Tallinna: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita, 164, 206-207. Helsinki: Tammi.
- IfVahinkovakuutus, Nyt alkaa offline-aika! Viitattu 3.5.2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=ecdzsOLLhpY>
- Kallionpää, K. (toim.) 2015. Älypuhelimien sininen valo saattaa haitata lapsen yöunta. 7.1.2015. Helsingin Sanomat. Viitattu 20.3.2016
<http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1305914760955>
- Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (toim.) 2014. Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa, 10. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Korvela, P.- & Nordlund, A. 2016. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä, 193-206. Nuorisobarometri 2015. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 21.3.2016.
https://tietoaanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf

Kronholm, E., Puusniekka, R., Jokela, J., Villberg, J., Urrila, A., Paunio, T., Välimaa, R. & Tynjälä, J. 2014. Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. Julkaisussa *Journal of Sleep Research* Volume 24. 3-10, 2015. European Sleep Research Society. Viitattu 5.2.2016.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12258/full>

Lumme, M. (toim.) 2015. Vantaan Sanomat 8.9.2015. Teinit saivat oman unikoulun - ”Kun nuoret luopuvat puhelimistaan, tulee uni paremmin”. Viitattu 13.3.2016.
<http://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/316095-teinit-saivat-oman-unikoulun-kun-nuoret-luopuvat-puhelimistaan-tulee-uni-paremmen>

Luopa, P. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Koululääkäriverkosto 20.11.2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.5.2016.
<http://www.slideshare.net/Kouluterveyskysely/luopa-koululkriverkosto-20112014>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Murrosikäisen lapsen uni. n.d. Viitattu 13.3.2016.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja, 111-115. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

National Sleep Foundation, 2016. Electronics in the bedroom: Why it's Necessary to Turn off Before You Tuck in. Viitattu 20.3.2016.
<https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/electronics-the-bedroom>

Neuvokas perhe. Ruutuaika. Suomen Sydänliitto ry. n.d. Viitattu 20.3.2016.
<http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys, 143, 149-150, 156-160. Juva: PS-kustannus.

Nurmimäki, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2012. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen, 72-87. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Helsinki: Oikeusministeriö. Viitattu 19.3.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Paavonen, J., Pölkki, P., Vierikko, E., Häkälä, N., Saarenpää-Heikkilä, O., Stenberg T. & Paunio, T. 2013. Uni perhesuhteiden haasteena. Teoksessa Reivinen J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen, 137-144. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Partonen, T. 2014. Lisää unta. Kiireen lyhyt historia, 20-22, 34-43. Riika: Duodecim.

Pietikäinen, K. 2013. Vaihtoehtoisia polkuja etsimässä - työpajanuorten orientaatiot. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) 2013. Polkuja ja poikkeamia - Aikuisuutta etsimässä, 234-237. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Raitanen, M. 2014. Aikuistuminen. Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa, 190-210. Vastapaino: Tampere.

Rauhala, P. (toim.) 2015. Sovellus suojelee unta ja silmiä. 4.2.2015. Toimittajakoulutuksen viikkolehti Utain. Tampereen yliopisto. Viitattu 21.3.2016.
<http://utain.uta.fi/uutiset/sovellus-suojelee-unta-ja-silmi%C3%A4?page=4>

Rigatelli, S. (toim.) 2013. Kenelle unihormoni melatoniini sopii ja kenelle ei? Yle Uutiset 6.11.2013. Viitattu 8.2.2016.
http://yle.fi/uutiset/kenelle_unihormoni_melatoniini_sopii_ja_kenelle_ei/6919291

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 24.4.2016.
<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun, 12-13. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. Suomen Lääkärilehti 1-2/2009, 38.

Salomon, M. 2014. Aika hukassa. Lastensuojelun työntekijöiden näkemyksiä asiakasnuorten arkirytmien ongelmista, 7-8, 12-13, 18-24, 112-113, 170. Sosiaalityön erikoistumiskoulutukseen kuuluva lisensiaatin tutkimus. Helsingin yliopisto.

Sieppi, J. (toim.) 2015. Älypuhelinta selaillen uni ei maita - Sininen valo huijaa aivoja. 14.7.2015. Viitattu 21.3.2016.
http://yle.fi/uutiset/alypuhelinta_selaillen_uni_ei_maita__sininen_valo_huijaa_aivoja/8151300

Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim 2015. Käypähoito. Unettomuus. Viitattu 8.2.2016.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>

Terve Koululainen. Liikkeellä ilman kolhuja. TEKO-hanke. Viitattu 13.3.2016.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Terve Koululainen. Liikkeellä ilman kolhuja. TEKO-hanke. Viitattu 20.3.2016.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksat/ruutuaika>

Toivonen, S. (toim.) 2012. Nuoret ovat entistä väsyneempiä. Yle Uutiset 24.8.2012. Viitattu 3.2.2016.
http://yle.fi/uutiset/nuoret_ovat_entista_vasyneempia/6267017

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Kouluterveyskysely: Nuorten hyvinvointi ja eriarvo ovat lisääntyneet. 17.9.2014. Viitattu 20.5.2016.
<https://www.thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-nuorten-hyvinvointi-ja-eriarvo-ovat-lisaantyneet>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Moni nuori ei nuku riittävästi: Lyhytkin ohjaus voi auttaa univaikeuksissa. Viitattu 13.3.2016.
<https://www.thl.fi/fi/-/moni-nuori-ei-nuku-riittavasti-lyhytkin-ohjaus-voi-auttaa-univaikeuksissa>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, 73, 103-113. Latvia: Tammi.

Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytymisen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta, 113-172. Jyväskylän yliopisto, Terveysten edistämisen tutkimuskeskus.

Urrila, A. & Pesonen, A. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkäri-lehti 40/2012, 2827-2831.

Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät, 3-14. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 20.3.2016
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1>

Liitteet

Liite 1

Taustatiedot haastateltavasta

Ikä

Sukupuoli

Asuminen (kotona, itsenäisesti, lastensuojelulaitoksessa tms.)

Nuoren käsitykset ja kuvailu unirytmistä

1. Kuvaile unirytmiasi. (Montako tuntia nukut, mihin aikaan vuorokaudesta, heräiletkö kesken unien, nukutko päiväunia jne.)
2. Onko vuodenajoilla, kellon siirtämisellä tms. vaikutusta nukkumiseesi?
3. Kauanko unirytmivaikeutesi ovat jatkuneet?
4. Millainen on mielestäsi hyvä vuorokausirythmi? Montako tuntia on sopiva unen määrä?
5. Mitkä asiat vaikuttavat nukkumaanmenoosi? (Kaverit, ulkona olo, sosiaalinen media, tv, harrastukset, läksyt, viivästynyt unen tulo, murheet jne.)
6. Miten unirytmisi on vaikuttanut arkeesi? (arjen sujuminen, vointi, terveys, sosiaaliset suhteet)

Unirytmien muuttaminen, avun saaminen

7. Oletko itse yrittänyt vaikuttaa unirythmiisi? Miten?
8. Oletko saanut neuvoja/apua unirytmivaikeuksiisi? Keneltä?
9. Onko sinulle asetettu nukkumaanmenoajkoja aiemmin lapsuudessa tai nyt nuoruudessa? Kuka on asettanut näitä rajoja? Oletko itse asettanut nukkumaanmenoajkoja itsellesi?
10. Millaista tukea mielestäsi unirytmihäiriöiset nuoret tarvitsisivat?

Liite 2

Hei Tulevaisuustiskin nuori,

Opiskelen työni ohella Laurea-ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötä nuorten unirytmivaikeuksien vaikutuksesta arkeen. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia nuorten käsityksiä unirytmistä, kehittää asiakastyötä sekä saada tietoa nuorilta, milaista tukea nuoret mahdollisesti tarvitsisivat unirytmivaikeuksiinsa.

Toteutan tutkimukseen liittyvät nuorten yksilöhaastattelut Tulevaisuustiskin tiloissa. Haastattelut ja tutkimus toteutetaan nimettömästi siten, ettei haastatteluun osallistuneita tunnisteta. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata, jos et halua. Voit halutessasi keskeyttää haastattelun. Käyn pelisäännöt kanssasi läpi ennen haastattelua.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan kansallisessa opinnäytetyö Theseus - tietokannassa.

Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Sarisirkku Ala-Turkia
sarisirkku.ala-turkia@hel.fi
09-310 37995, 040-3346958

Liite 3

Hyvä huoltaja,

Opiskelen työni ohella Laurea-ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötä nuorten unirytmivaikeuksien vaikutuksesta arkeen. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia nuorten käsityksiä unirytmistä, lisätä ymmärrystä ilmiötä kohtaan asiakastyössä sekä saada tietoa nuorilta, millaista tukea he mahdollisesti tarvitsisivat unirytmivaikeuksiinsa. Toteutan tutkimukseen liittyvät nuorten yksilöhaastattelut nuorten neuvonta- ja ohjauspalvelu Tulevaisuustiskin tiloissa nuoren kanssa sovittuna ajankohtana. Haastattelut ja tutkimus toteutetaan anonymisti siten, ettei nuori ole tunnistettavissa. Nuori voi halutessaan keskeyttää haastattelun. Alaikäisen nuoren kohdalla pyydän huoltajalta luvan allekirjoittamalla alla olevan suostumuksen.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan kansallisessa opinnäytetyö Theseus - tietokannassa. Annan mielelläni lisätietoa opinnäytetyöhön liittyen.

Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Sarisirkku Ala-Turkia
sarisirkku.ala-turkia@hel.fi
09-310 37995, 040-3346958

Haastatteluun osallistuvan nuoren nimi:

Annan suostumukseni nuoren haastatteluun.

Huoltajan allekirjoitus

Liite 4

Tutkimuslupahakemus**Tutkija**

Sarisirkku Ala-Turkia
 sarisirkku.ala-turkia@student.laurea.fi
 Laurea-ammattikorkeakoulu, Ratatie 22, 01300 Vantaa
 Sosiaalialan koulutusohjelma
 sarisirkku.ala-turkia@hel.fi, 09-310 37995, 040-334 6958

Tutkimuksen ohjaaja

Johanna Häkkinen, lehtori
 Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila
 johanna.hakkinen@laurea.fi, 040-715 6282

Tutkimuksen nimi, taso ja kohde

"Oisko iltapäivääikaa?" – Nuorten käsityksiä unirytmivaikeuksien vaikutuksesta arkeen
 AMK opinnäytetyö
 Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia elinkeino-osasto maahanmuutto- ja työllisyyspalvelut
 Nuorten neuvonta- ja ohjauspalvelu Tulevaisuustiski

Tutkimussuunnitelma

Tutkimussuunnitelma liitteenä.

Tutkimuksen tiedonkeruu ja aineistonhankinta, sekä tiedottaminen ja suostumuksen hankkiminen

Toteutetaan laadullinen haastattelututkimus Tulevaisuustiskin tiloissa, otoksen koko 5-10 nuorta, jotka valitaan Tulevaisuustiskillä asioivien nuorten joukosta. Haastattelut toteutetaan anonymisti, nauhoitetaan ja litteroidaan. Alaikäisten tutkittavien osalta pyydetään huoltajan suostumus. Tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Tiedonkeruu toteutetaan maaliskuu-toukokuu 2016 aikana. Kyseessä on kertaluonteinen tutkimus. Mallikirje tiedote- ja suostumuslomakkeesta liitteenä.

Henkilötiedot ja niiden käsittely

Tutkimukseen ei liity henkilötunnistietojen käsittelyä.

Sitoumukset ja allekirjoitus

Sitoudun tutkimuksessa tietojen asialliseen käyttöön ja vakuutan, että olen tietoinen tietojen asianmukaisesta käsittelystä. Toimitan valmistuneesta tutkimuksesta yhden kappaleen viraston käyttöön tarvittaessa.

Helsinki 30.3.2016

Paikka ja päivämäärä



Tutkijan allekirjoitus

Tutkimusluvan myöntäminen

Hyväksyn haetunlaisena

30.3.2016

ILUKA KRAHTELA



maahanmuutto- ja työllisyys-

Paikka ja päivämäärä

Päätöksentekijän nimi, allekirjoitus ja virkanimike sekä
 kannanotto hakemuksen hyväksyntään asien johtokunta

Liitteet:

Tutkimussuunnitelma

Mallikirje tiedote- ja suostumuslomakkeesta

Liite 5 Nuorten kuvailemia unirytmiejä

	H1	H2	H3	H4	H5	H6
Nukkumaan-menoaika	klo 22-24, viikonloppuisin myöhemmin	klo 02-04 (aiemmin klo 05-07)	Tosi myöhään, viikonloppuisin klo 02-06	klo 00-01, viikonloppuisin klo 03	klo 00-01	klo 01-03, yleensä klo 2 tai 02.30
Herääminen	En aina pääse ylös sängystä aamulla.	klo 12-14	?	n. klo 09 (aiemmin saatoen herätä vasta klo 17-19, koska pelasin erittäin paljon.)	klo 10 mennessä	Pitäisi herätä klo 07, mutta usein herään klo 11-12.
Päiväunet	Ei	Ei yleensä	Kyllä, jos yöunet jää- nyt lyhyeksi. Yläasteel- la otin jopa 10 h päi- väunia.	Ei	Ei usein, se on ajan haaskaamista	Kyllä, monen tunnin unia
Nuoren kuvailemaa rytmistään	Sekalainen, huono, ei rytmiä. Valvon n. yhden yön joka toinen viikko. Uni ei aina tule ollenkaan.	Jos ei oo velvollisuuk- sia tai tekemistä, menee rytmi pahem- paan suuntaan.	Jos on jotain menoo ja perusarkirytmii, niin nukun 7-9 tuntia ja viikonloppuisin enemmän.	Nyt parempi kuin ennen kun on järkevää tekemistä päivisin. Joskus illalla ei saa unta, jos on tapahtu- nut jotakin. Silloin oon nukkunut vaan 2-3 h.	Nykyään ei ongelmaa. Aiemmin oon valvonut keskellä viikkoa öitä, usein nukahtanut klo 3 tai 2 aikoihin.	Nukun omasta mieles- täni paljon, oon miet- tiny miksi. Viikonloputkin menee vaan nukkumiseen.
Unen määrä/yö	n. 7-8 h	n.8-9 h	n. 5 h, vaihtelee 0-2 - 15 h	8-9 h	8-9 h	5-11 h arkisin, viikonloppuisin vuoro- kausi menee enimmäk- seen nukkumiseen.